

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ
ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**

Κατερίνα Π. Αργυροπούλου

Επιστημονική Επιμέλεια

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Πρακτικές εφαρμογές
για συμβούλους επαγγελματικού
προσανατολισμού και σταδιοδρομίας


Γράφουν:

ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Κατερίνα	ΜΙΚΕΔΑΚΗ Κατερίνα
ΔΡΟΣΟΣ Νίκος	ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Σοφία
ΚΑΛΙΡΗΣ Ανδρόνικος	ΣΚΟΥΛΑΚΗ Μαρία
ΚΟΥΡΟΥΠΑΚΗ Μαριάννα	ΤΑΜΠΟΥΡΗ Σοφία
ΚΑΚΟΥΡΗΣ Αλέξανδρος	ΤΕΡΖΑΚΗ Μαρία
ΚΑΡΑΒΙΑ Ασπασία	ΤΣΕΧΕΛΙΔΟΥ Κυριακή
	ΧΑΡΟΚΟΠΑΚΗ Αργυρώ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΡΗΓΟΡΗ®

ΑΘΗΝΑ 2019

Διόρθωση: Κατερίνα Μινέσχου
Σχεδιασμός εξωφύλλου: 
Σελιδοποίηση: Γιάννης Καρδαμίτσης (parisart@otenet.gr)

Copyright © 2019



Ιπποκράτους 43, 106 80 Αθήνα, τηλ. 210 3637016, fax: 210 3626646
<http://www.grigorisbooks.gr> • e-mail: info@grigorisbooks.gr

ISBN 978-960-612-238-5

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή και μετάδοση, στο σύνολο ή εν μέρει, έστω και μίας σελίδας ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή, του παρόντος βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, τηλεοπτικό, φωτοτυπικό, ηχογραφησέως κ.τ.λ.) χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη (Ν. 2121/93, άρθρο 51). Η απαγόρευση αυτή ισχύει και για Δημόσιες Υπηρεσίες, Βιβλιοθήκες, Πανεπιστήμια, Οργανισμούς κ.τ.λ. (άρθρο 18). Οι παραβάτες δώκονται (άρθρο 13) και επιβάλλονται κατά τον νόμο κατάσχεση, αστικές και ποινικές κυρώσεις (άρθρα 64-66).

*Η δύναμη του να επιλέγεις την κατεύθυνση της
ζωής σου, σου επιτρέπει να ανακαλύπτεις τον
εαυτό σου, να αηλάζεις το μέληθον σου και να
επηρεάζεις δυναμικά την υπόλοιπη δημιουργία*

Stephen R. Covey (1932-2012)

Περιεχόμενα

Πρόλογος	9
----------------	---

Μαρία Τερζάκη

1. Αξιοποιώντας δραστηριότητες της σχολικής ζωής για τον επαγγελματικό προσανατολισμό των εφήβων: ανάγκες και προσδοκίες εφήβων στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων	13
---	----

Μαριάννα Κουρουπάκη

2. Λήψη επαγγελματικής απόφασης: ατομική ή οικογενειακή υπόθεση; Τελικά, ποιος παίρνει την ευθύνη;	39
--	----

Ανδρόνικος Καλήρης

3. Ξεπερνώντας τις σκοπέλους των αποφάσεων σταδιοδρομίας: ο ρόλος των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων και των εποικοδομητικών στρατηγικών στη διαχείριση της επαγγελματικής αναποφασιστικότητας	85
---	----

Νίκος Δρόσος

4. Αξιολόγηση της Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων: τι μετράμε και πώς το μετράμε;	115
--	-----

Αργυρώ Χαροκοπάκη

5. «Πιστεύω ότι μπορώ να διαχειριστώ τις επαγγελματικές επιλογές»: η αυτοαποτελεσματικότητα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σταδιοδρομίας	161
--	-----

Κική Τσεχελίδου

6. Σκέψου θετικά διερευνώντας τις επαγγελματικές επιλογές σου: η αξιοποίηση των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων	197
---	-----

Μαρία Σκουλάκη

7. Εξερευνώντας το χάος της πληροφόρησης: θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις στην πληροφόρηση για σπουδές και επαγγέλματα 225

Κατερίνα Αργυροπούλου

8. Από τις «ορθές» στις ευέλικτες αποφάσεις: η αξιοποίηση της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας στην προσέγγιση των επαγγελματικών επιλογών 261

Κατερίνα Μικεδάκη

9. Η συγγραφή της επαγγελματικής ιστορίας: από τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στον σχεδιασμό ζωής 291

Σοφία Παπαθεοδώρου

10. Εργασιακές αξίες: η λειτουργία τους και η αξιοποίησή τους στη συμβουλευτική διαδικασία και τις αποφάσεις σταδιοδρομίας 317

Σοφία Ταμπούρη & Αλέξανδρος Κακούρης

11. Επιχειρηματικές πεποιθήσεις, σύγχρονη εκπαίδευση και επαγγελματικές αποφάσεις 349

Ασπασία Καραβία

12. Πώς σχεδιάζουν τη σταδιοδρομία τους οι γυναίκες; Ο ρόλος του φύλου κατά τη διαδικασία λήψης επαγγελματικής απόφασης 375

- Επίλογος** 399

Πρόλογος

Η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων είναι για κάθε άτομο μια ξεχωριστή, μη γραμμική διαδρομή, με εξελισσόμενη και εναλλασσόμενη πορεία, που χαρακτηρίζεται από πολλαπλές μεταβάσεις και αλληλαγές. Η επαγγελματική ζωή δεν αρχίζει και δεν τελειώνει πλέον με την ίδια δουλειά, ενώ η εκπαίδευση και η κατάρτιση δεν τελειώνουν με την απόκτηση κάποιου ακαδημαϊκού τίτλου ή διπλώματος. Η συνεχής εκπαίδευση, η διά βίου μάθηση, η διαρκής κατάρτιση και η καλλιέργεια δεξιοτήτων θεωρούνται αναγκαία συστατικά στοιχεία της εποχής, καθώς καθιστούν το άτομο ικανό να ανταποκριθεί στις προκλήσεις της αγοράς εργασίας και να διαχειριστεί τις μεταβαλλόμενες κοινωνικές συνθήκες. Κινητήρια δύναμη αυτής της νέας μορφής επαγγελματικής πορείας και των αποφάσεων που την απαρτίζουν αποτελεί η διαμόρφωση της προσωπικής και επαγγελματικής ταυτότητας του ατόμου, η άποψη που έχει για τον κόσμο, τα ζητήματα που καθοδηγούν τις επιλογές του, τα επαγγελματικά σχέδια που θέλει να εκπληρώσει, τα επαγγελματικά μονοπάτια που επιλέγει να ακολουθήσει. Έτσι, η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων σηματοδοτεί τη συγγραφή της επαγγελματικής μας ιστορίας, καθώς μέσα από τις αποφάσεις μας προσπαθούμε να αποδώσουμε νόημα στον επαγγελματικό μας σχεδιασμό και στη βούλησή μας να διαχειριστούμε την επαγγελματική μας ζωή, χτίζοντας ταυτόχρονα «γέφυρες μετάβασης» για το μέλλον.

Υιοθετώντας την αντίληψη ότι οι άνθρωποι συνδέουν σήμερα τα πιο σημαντικά ζητήματα της ζωής με τις αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους, η διαχείριση της επαγγελματικής μας πορείας τίθεται πλέον στο πλαίσιο ενός σχεδίου προσωπικής διαδρομής, που μας καλεί να ανταποκριθούμε με αυξημένη προσωπική ευθύνη στη διερεύνηση και τον σχεδιασμό των επιλογών μας. Η ευθύνη αυτή προϋποθέτει την αξιοποίηση μεταδεξιοτήτων (ή μετα-ικανοτήτων), ψυχοκοινωνικών δυνάμεων και εργασιακών αξιών, στοιχείων δηλαδή που ενισχύουν την επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου και ενδυναμώνουν την ικανότητά του να διαχειριστεί τη λήψη των επαγγελματικών του αποφάσεων με αυτάρκεια, προσωπική επάρκεια, αυτοέλεγχο, αυτενέργεια και αυτονομία.

Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων νοείται ως μια πολυδιάστατη και σύνθετη διαδικασία, που εμπεριέχει γνωστικές και συναισθηματικές διαστάσεις, προκλήσεις και ευκαιρίες, ενεργοποίηση και δράση, αλλήλα και διλήμματα και σκοπέλους, αμφιβολία και αναποφασιστικότητα, δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και περιορισμούς, καταστάσεις δηλαδή που χρειάζεται να αντιμετωπίσουμε και να ξεπεράσουμε, προκειμένου να προσεγγίσουμε με αποτελεσματικό τρόπο τις επιλογές μας. Αναμφίβολα, η εύστοχη, ολόπλευρη και αξιόπιστη πληροφόρηση για τα προγράμματα σπουδών και τα επαγγέλματα, η επαγγελματική ετοιμότητα, η επαγγελματική διερεύνηση και το εύρος των επαγγελματικών ενδιαφερόντων, η αίσθηση χρονικής προοπτικής και η ψυχολογική ευεξία ενισχύουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει με εποικοδομητικές στρατηγικές τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων ως μια ευκαιρία εξέλιξης και προσωπικής πρόδου.

Με βάση τις παραπάνω αντιλήψεις, η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων δεν νοείται χωρίς την αξιολόγηση των χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων λήψης απόφασης, στοιχεία που αναδεικνύουν την ετοιμότητα των ατόμων να λαμβάνουν επαγγελματικές αποφάσεις. Η αξιολόγηση αυτή βελτιώνει την αυτοδιαχείριση των προσωπικών μας επιδιώξεων σε εκπαιδευτικό και επαγγελματικό επίπεδο, ενώ ενισχύει παράλληλα την υιοθέτηση κατάλληλων συμβουλευτικών παρεμβάσεων που ενδυναμώνουν την αυτογνωσία και διευκολύνουν το άτομο να αποφασίζει με βάση τον τρόπο που ανταποκρίνεται στην προσωπικότητα και τις δυνατότητές του.

Τέλος, η μελέτη των αποφάσεων σταδιοδρομίας δεν μπορεί να αγνοεί ένα εύρος επιπρόσθετων ατομικών και περιβαλλοντικών διαστάσεων, όπως η οικογένεια, το φύλο και οι επιχειρηματικές πεποιθήσεις, καθώς τα ζητήματα των επαγγελματικών επιλογών επηρεάζονται τόσο από την προσωπικότητα του ατόμου όσο και από τους εξωτερικούς παράγοντες που επιδρούν στη διαδικασία λήψης απόφασης. Με άλλα λόγια, η πορεία των επαγγελματικών μας αποφάσεων δεν είναι μονοδιάστατη. Για να φτάσει κανείς στον τελικό προορισμό, την απόφαση, χρειάζεται να αξιοποιήσει τόσο τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα του όσο και να διαχειριστεί εσωτερικούς παράγοντες (συναισθήματα, κίνητρα, σχεσιακές αντιλήψεις, γονεϊκά επαγγελματικά πρότυπα), αλλήλα και εξωτερικούς (κινητικότητα, κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον).

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός, ως δραστηριότητα διαπαιδαγώγησης ή ως μορφή παρέμβασης παροχής υποστήριξης της επαγγελματικής ανάπτυξης του ατόμου, καλείται, σήμερα, να υποστηρίξει το άτομο στο «ταξίδι» των αποφάσεων της σταδιοδρομίας του, μέσω μιας διαδικασίας διά βίου, ολιστικής, διαρθρωτικής και προληπτικής.

Με βάση όλους τους παραπάνω προβληματισμούς και παρακινημένοι από ένα έντονο ενδιαφέρον για τις σύγχρονες προκλήσεις της συμβουλευτικής, και του επαγγελματικού προσανατολισμού αλλιά και τις επιστημονικές εξελίξεις στο πλαίσιο της λήψης επαγγελματικών αποφάσεων, πήραμε την απόφαση να συνεργαστούμε και να προχωρήσουμε στη συγγραφή του παρόντος βιβλίου. Το βιβλίο αυτό θα ήταν δύσκολο να συγγραφεί από ένα άτομο, γιατί ένα μόνο άτομο δεν μπορεί να κατέχει με πληρότητα την ειδική γνώση που απαιτείται για να καλύψει με επάρκεια όλα τα θέματα, τα οποία σχετίζονται με το παραπάνω αντικείμενο. Για τον λόγο αυτό, οι συντελεστές της συγγραφικής ομάδας είναι εξειδικευμένοι επιστήμονες, κάτοχοι διδακτορικού ή μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών, μεταδιδάκτορες, με βαθιά επιστημονική γνώση και πλούσια συγγραφική και ερευνητική εμπειρία, σχετική με τα υπό εξέταση θέματα που πραγματεύεται κάθε κεφάλαιο, οι οποίοι συμμετέχουν με σεβασμό και θέληση, ζήλο και ενδιαφέρον, διορατικότητα και έμπνευση και, κυρίως, με επαγγελματικό ήθος στην εφαρμογή της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού σε διάφορα πλαίσια.

Το βιβλίο διαρθρώνεται σε 12 κεφάλαια, ενώ στο τέλος κάθε κεφαλαίου θεωρήθηκε αναγκαίο να διατυπωθούν προτάσεις που αναφέρονται στη σύνδεση θεωρίας, έρευνας και πρακτικής εφαρμογής, προκειμένου ο αναγνώστης να μπορεί να αξιοποιήσει τη μελέτη των παραπάνω θεμάτων στην πράξη. Υπό το πρίσμα αυτό, προτείνονται κατευθυντήριες γραμμές, ασκήσεις, τεχνικές, ερωτηματολόγια και δραστηριότητες, ενώ συζητιούνται παραδείγματα περιπτώσεων. Η μακρόχρονη ενασχόληση με το αντικείμενο της επαγγελματικής συμβουλευτικής και του προσανατολισμού μάς οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τέτοιο βιβλίο θα ικανοποιήσει ανάγκες όχι μόνο των φοιτητών που μελετούν σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό επίπεδο σπουδών, αλλιά και των συμβούλων σταδιοδρομίας που εργάζονται στον τομέα της εκπαίδευσης εφήβων και ενηλίκων ή/και με ευάλωτες κοινωνικές ομάδες ή/και στον χώρο της ψυχικής υγείας, εκείνων που προετοιμάζονται να εισέλθουν στον στίβο της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού, καθώς και κάθε ενδιαφερόμενου που αναζητά να γνωρίσει, να κατανοήσει και να εμβαθύνει στην ανάλυση των υπό μελέτη ζητημάτων.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους του εκλεκτούς συναδέλφους και συνεργάτες που συνέβαλαν ο καθένας με την άρτια επιστημονική του γνώση και εμπειρία στη συγγραφή του παρόντος βιβλίου. Τη Μαρία Τερζάκη, τη Μαριάννα Κουρουπάκη, την Αργυρώ Χαροκοπάκη, την Κυριακή Τσεχελίδου, τη Μαρία Σκουλάκη, την Κατερίνα Μικεδάκη, τη Σοφία Παπαθεοδώρου, τη Σοφία Ταμπούρη, την Ασπασία (Σίσσυ) Καραβία, τον Ανδρόνικο Καλήρη, τον

Νίκο Δρόσο και τον Αλέξανδρο Κακούρη. Μαζί τους υπήρξα στο παρελθόν συμφοιτήτρια και διδάσκουσα, και τώρα, στο παρόν, συνεργάτης, συνάδελφος και συνοδοιπόρος στην παροχή υπηρεσιών επαγγελματικού προσανατολισμού και υποστήριξης σε ζητήματα επαγγελματικής ανάπτυξης, επαγγελματικού σχεδιασμού και σταδιοδρομίας. Άηθωστε, η βασική αρχή της διαλεκτικής υποστηρίζει ότι μέσα από τη θέση των παλαιότερων και την αντίθεση των νεοτέρων δημιουργείται η σύνθεση και γεννιέται το καινούργιο, για να συνεχιστεί ο κύκλος της ζωής.

Αθήνα, Άνοιξη 2019

Κατερίνα Αργυροπούλου

*Επίκουρη Καθηγήτρια στο Παιδαγωγικό Τμήμα
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Φιλοσοφικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού
Πανεπιστημίου Αθηνών*

Εξερευνώντας το χάος της πληροφορίας: θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις στην πληροφορία για σπουδές και επαγγέλματα

ΜΑΡΙΑ Μ. ΣΚΟΥΛΑΚΗ¹

*«Δώσε στον άνθρωπο ένα ψάρι και θα τον χορτάσεις μια φορά.
Μάθε τον να πιάνει ψάρια και θα είναι χορτασμένος
σε όλη του τη ζωή».*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έγκυρη και αξιόπιστη πληροφορία αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη λήψη εποικοδομητικών εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων. Λόγω των τεχνολογικών και κοινωνικοοικονομικών μεταβολών της σημερινής εποχής, είναι απαραίτητη όχι μόνο η επιδίωξη συνεχούς ενημέρωσης σε θέματα σταδιοδρομίας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, αλλά και η παροχή πληροφορίας από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση, όπου διαμορφώνονται βασικές αντιλήψεις, στάσεις και δεξιότητες για τον κόσμο της εργασίας. Στόχος του παρόντος κεφαλαίου είναι η παρουσίαση πολλαπλών πηγών πληροφορίας και ποικίλων δραστηριοτήτων που θα υποστηρίξουν τον σύμβουλο στο έργο του και θα του δώσουν ιδέες υλοποίησης εντός και εκτός τάξης. Παράλληλα, προτείνεται ένα πρόγραμμα παροχής πληροφορίας για τη λήψη εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων, το οποίο μπορεί να καλύψει ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας.

Λέξεις-κλειδιά: επαγγελματική πληροφορία, εκπαιδευτική πληροφορία, βιωματικές δραστηριότητες, κόσμος των επαγγελμάτων, σπουδές, επαγγέλματα, λήψη εκπαιδευτικών αποφάσεων, λήψη επαγγελματικών αποφάσεων, επαγγελματική αφύπνιση, επαγγελματική διερεύνηση, επαγγελματική προετοιμασία

1. Εκπαιδευτικός ΠΕ02, Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών στη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό. Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων.

Navigating through career information chaos: theoretical and practical applications regarding career information

MARIA SKOULAKI

ABSTRACT

Career information plays vital role in career-decision making and major choosing process. Technological advances and current socioeconomic trends highlight the need of providing career information across the life span, and also engaging students in career information activities as early as possible in order to cultivate their attitudes, concepts and skills about the world-of-work. This chapter aims to present the significance of career information in mapping today's academic and career path and uncovering lesser known occupational options. Focused on several learning opportunities it suggests indoor and outdoor activities and applications to explore majors and careers in Greece and abroad. Finally, it demonstrates an innovative career information program with applications both in making educational and career choices and in supporting career transition.

Key words: *career information, experiential activities, world of work, academic majors, choosing a major, career decision making, career awareness, career exploration, career preparation, resources*

1. | Εισαγωγή

Στη σημερινή εποχή, που υπάρχει πληθώρα καναλιών πληροφόρησης, μια από τις δυσκολότερες διαδικασίες κατά τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας είναι η εύρεση **έγκυρης πληροφόρησης** που θα βοηθήσει τον μαθητή ή τον φοιτητή να ξεκαθαρίσει το πεδίο και να αξιολογήσει τις επιλογές του. Διαφορετικά, η επιλογή μη ρεαλιστικών επαγγελματικών εναλλακτικών, λόγω της ελλιπούς ή μη συνεπούς πληροφόρησης, προκαλεί στο άτομο απογοήτευση, απόγνωση, αδιαφορία, επαγγελματική δυσπροσαρμοστικότητα και ελλιπή αξιοποίηση των ταλέντων του (Nwokolo, 2012). Αυτό είναι και το δύσκολο έργο που θα επιβαρύνει τον επαγγελματία σύμβουλο· να υποστηρίξει τον συμβουλευόμενο και να τον βοηθήσει να αναζητήσει τις απαραίτητες πληροφορίες για τις σπουδές ή τα επαγγέλματα που τον ενδιαφέρουν, ώστε να λάβει ρεαλιστικές και «σωστές» αποφάσεις (Wentling & Lawson, 2015). Ωστόσο, είναι επόμενο να αναρωτηθεί κανείς αν θα πρέπει να δίνεται τόσο μεγάλη σημασία στην πληροφόρηση ή τελικά θα πρέπει να δίνεται περισσότερη βαρύτητα

στην απόκτηση αυτογνωσίας και στη διερεύνηση του εαυτού (π.χ. ενδιαφέροντα, αξίες, προσωπικότητα, δεξιότητες κ.λπ.). Την απάντηση τη δίνει μια από τις πιο γνωστές θεωρίες στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας: η **Θεωρία Γνωστικής Επεξεργασίας Πληροφοριών (Cognitive Information Processing Theory - CIP)**, που παρουσιάστηκε αρχικά από τους Peterson, Sampson και Reardon, το 1991 και ανασκευάστηκε το 1996 από τους Peterson, Sampson, Reardon και Lenz.

Σύμφωνα με τη θεωρία, η διαδικασία της επεξεργασίας πληροφοριών για τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων αποτυπώνεται με τη μορφή μιας πυραμίδας, όπου οι θεμέλιοι λίθοι της είναι η **αυτογνωσία** και η **γνώση των επαγγελμάτων-σπουδών** (Σχήμα 1). Αν η βάση, λοιπόν, της πυραμίδας είναι σαθρή, τότε όλο το κατασκεύασμα (δηλαδή η λήψη της επαγγελματικής απόφασης) μπορεί να καταρρεύσει. Οπότε, όταν προσπαθούμε να βοηθήσουμε το άτομο να προσδιορίσει την ακαδημαϊκή και επαγγελματική του σταδιοδρομία, πρέπει να εστιάζουμε και στα δύο σημεία ισορροπίας: στην ενίσχυση της αυτογνωσίας και στην πληροφορία για τα προγράμματα σπουδών και τα επαγγέλματα.



Σχήμα 1. Πυραμίδα της Γνωστικής Επεξεργασίας Πληροφοριών (Προσαρμογή από: Peterson, Sampson & Reardon, 1991).

Κατά τους Sampson, Reardon, Peterson και Lenz (2004), η λήψη εποικοδομητικών εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων εξαρτάται από την επαρκή πληροφορία των διαθέσιμων εναλλακτικών. Η γνώση αυτή φυσικά δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στα προγράμματα σπουδών και στη γενική περιγραφή κάποιων επαγγελμάτων, αλλά θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών, όπως:

- Αναλυτική περιγραφή των μαθημάτων
- Απαιτούμενος φόρτος εργασίας
- Δυνατότητα πρακτικής άσκησης ή εκπόνησης πτυχιακής εργασίας
- Διαθέσιμες υποτροφίες
- Ευρωπαϊκά προγράμματα στο πλαίσιο του Erasmus ή άλλα αντίστοιχα
- Διδακτικές μονάδες (ECTS)
- Ερευνητικά προγράμματα
- Δράσεις του Πανεπιστημίου
- Σχέση με την αγορά εργασίας
- Μεταπτυχιακά προγράμματα
- Κόστος ζωής ενός φοιτητή
- Γραφεία διασύνδεσης
- Διεθνείς αξιολογήσεις Πανεπιστημίων
- Συνθήκες και τάσεις της αγοράς εργασίας
- Ενδεικτικές απολαβές
- Οριζόντιες και επαγγελματικές δεξιότητες
- Επαγγελματική καθημερινότητα
- Αρμοδιότητες και υποχρεώσεις - Αγγελίες
- Επιπρόσθετες εκπαιδεύσεις ή πιστοποιήσεις
- Επαγγελματικές προοπτικές και δικαιώματα

Μέσω της συγκεκριμένης πληροφόρησης, ο συμβουλευόμενος θα μπορέσει να αποκτήσει μια, όσο το δυνατόν γίνεται, πληρέστερη εικόνα και θα μπορέσει να ζυγίσει τις εναλλακτικές του. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα στο άτομο (α) να κινητοποιηθεί και να καταβάλει την προσπάθεια που χρειάζεται για τη λήψη απόφασης, (β) να διασαφηνίσει τι είναι σημαντικό υπό το φίλτρο των προσωπικών αξιών, ενδιαφερόντων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, (γ) να ιεραρχήσει τις επιλογές του και (δ) να υλοποιήσει την απόφασή του (Alliance of Career Resource Professionals, 2016· Sampson et al., 2018· Sampson, Reardon, Peterson & Lenz, 2004).

2. Η αξία της πληροφόρησης στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων και προσεγγίσεις

Η αξία της σωστής πληροφόρησης τονίζεται συχνά στη διεθνή βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα, σε μια μετα-ανάληψη των προγραμμάτων συμβουλευτικής σταδιοδρομίας των Brown και Ryan Krane (2000), επισημάνθηκε ότι η πληροφόρηση αποτελεί ένα από τα πέντε βασικά συστατικά της αποτελεσματικής παρέμβασης. Επίσης, ο National Career Development Association (NCDA)², το 2009 συμπεριέλαβε την παροχή πληροφόρησης στις βασικές δεξιότητες των συμβούλων σταδιοδρομίας, ενώ το 2015, καθόρισε τα κριτήρια της αποτελεσματικής και έγκυρης παροχής πληροφόρησης, ώστε να αποφευχθούν λάθη και παρερμηνείες που ενδέχεται να προκαλέσουν προβλήματα στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων.

2. Ο National Career Development Association (NCDA) είναι ο Εθνικός Σύνδεσμος Επαγγελματικής Ανάπτυξης των ΗΠΑ. Αποτελεί το διαπιστευμένο σώμα για συμβούλους σταδιοδρομίας και είναι υπεύθυνος για την παροχή πιστοποιήσεων.

Η σωστή πληροφόρηση θεωρείται ιδιαίτερα βοηθητική, όχι μόνο στην αντιμετώπιση της σχολικής διαρροής, αλλά και στην υποστήριξη ευπαθών κοινωνικών ομάδων, όπως είναι οι NEETs (young people not in education, employment or training)³. Σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, σε χώρες που εφαρμόστηκαν πειραματικά προγράμματα πληροφόρησης (όπου παρουσιάστηκαν πληροφορίες αναφορικά με τα επαγγέλματα, τις απαραίτητες σπουδές, τη σύνδεση με την αγορά εργασίας, τις οικονομικές αποδοχές και το κόστος της εκπαιδευτικής επένδυσης) παρατηρήθηκε επίδραση στις πεποιθήσεις τους (Carell & Sacerdote, 2013· Goux, Gurgand & Maurin, 2014· McNally, 2016· Pekkala-Kerr, Pekkarinen, Sarvimäki & Uusitalo, 2015). Οι μαθητές απέκτησαν ρεαλιστικές προσδοκίες για τις αποδόσεις και τις δυνατότητές τους, με αποτέλεσμα είτε να στοχεύσουν στην εισαγωγή τους στο Πανεπιστήμιο είτε να επιλέξουν μορφές εκπαίδευσης περισσότερο κατάλληλες για τις επιδόσεις και τα ενδιαφέροντά τους. Η συγκεκριμένη επίδραση είναι ιδιαίτερα σημαντική, αν αναλογισθεί κανείς τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και την εμμονική επιδίωξη της εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ιδίως στην Ελλάδα, παραβλέποντας άλλες διεξόδους, περισσότερο, ίσως, κατάλληλες, για τους μαθητές.

Βέβαια, στην εποχή του διαδικτύου και της ηλεκτρονικής πληροφόρησης, ακούγεται οξύμωρο το ότι υπάρχει περιορισμένη ενημέρωση των μαθητών ή φοιτητών σχετικά με τα προγράμματα σπουδών, τις επαγγελματικές επιλογές και την περιγραφή των επαγγελμάτων. Αυτό το φαινόμενο οφείλεται στην «ορθολογική έλλειψη προσοχής» (rational inattention)⁴, κατά την οποία το άτομο επικεντρώνεται σε πληροφορίες που θεωρεί σημαντικές και αδιαφορεί για τις πληροφορίες που απαιτούν χρόνο και κόπο για την απόκτησή τους είτε λόγω ιδιοσυγκρασίας είτε λόγω αδυναμίας γρήγορης επεξεργασίας των πληροφοριών (McGuigan, McNally & Wyness, 2016· Sims, 2010). Ωστόσο, η ευρεία διάδοση των πληροφοριών εγείρει την αναγκαιότητα καθορισμού της αξιόπιστης και έγκυρης πληροφόρησης, ιδίως σε πηγές του διαδικτύου, όπου πολύ εύκολα μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση οι σύμβουλοι, οι μαθητές και οι γονείς. Ποια είναι όμως τα κριτήρια που θα πρέπει να λάβει

3. Ο όρος NEETs αφορά τους νέους ανθρώπους ηλικίας 15 έως 24 ετών, οι οποίοι απέχουν από κάθε διαδικασία εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης. Το φαινόμενο των NEETs είναι παγκόσμιο και λαμβάνει πολιτικές, κοινωνικές, οικονομικές, πολιτισμικές και εκπαιδευτικές διαστάσεις (ΕΟΠΠΕΠ, 2016).

4. Η θεωρία της «Ορθολογικής Έλλειψης Προσοχής» (Rational Inattention Theory) αναφέρεται στις συνέπειες που έχει για το άτομο η συγκέντρωση των πληροφοριών κατά τη λήψη αποφάσεων. Σύμφωνα με τη θεωρία, τα άτομα έχουν περιορισμένη προσοχή και συγκέντρωση και, επομένως, χρειάζεται να επιλέξουν πού θα εστιάσουν την προσοχή τους, ώστε να μην σπαταλήσουν χρόνο και ενέργεια (Sims, 2003).

υπόψη του ο σύμβουλος, προκειμένου να αξιολογήσει τις πηγές και τις πληροφορίες; Σύμφωνα με τους Bimrose και Barnes (2011), τον National Career Development Association (1991· 1992a· 1992b) και την Alliance of Career Resource Professionals (2016), οι πληροφορίες, προκειμένου να χαρακτηριστούν ως αξιόπιστες, *θα πρέπει να είναι σύγχρονες και επίκαιρες, κατανοητές, σαφείς, να στηρίζονται στη νομοθεσία, να μην περιέχουν προκαταλήψεις, να ανταποκρίνονται στο ηλικιακό και εκπαιδευτικό επίπεδο των ενδιαφερόμενων, καθώς και να είναι συγκεκριμένες και σχετικές με τις ανάγκες του ατόμου. Επιπρόσθετα, οι πληροφορίες που προέρχονται από το διαδίκτυο θα πρέπει να είναι αυθεντικές και να βασίζονται στη λογική, να αναφέρουν τις πηγές και να μπορούν να επιβεβαιωθούν από άλλες πηγές* (Kim, Sin & Yoo-Lee, 2014).

Θα μπορούσε, βέβαια, να αναρωτηθεί ο αναγνώστης για το ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος επιβεβαίωσης των πηγών, εφόσον η πληροφορία συνήθως μπορεί να αναπαραχθεί σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα και να θεωρηθεί εύκολα αξιόπιστη και έγκυρη. Στην προκειμένη περίπτωση, θα πρέπει ο σύμβουλος να ανατρέξει στην αρχική πηγή, να αναζητήσει τη σχετική νομοθεσία (ή ΦΕΚ) και ακόμα να έρθει σε επικοινωνία με αρμόδιους φορείς, προκειμένου να επιβεβαιώσει την πηγή προτού τη μεταδώσει στους συμβουλευόμενούς του. Η άμεση εμπλοκή του συμβούλου στη διάδοση της πληροφορίας θέλει μεγάλη προσοχή και δεν πρέπει να γίνεται αλόγιστα και παρορμητικά, καθώς μπορεί να πληγούν η αξιοπιστία και ο επαγγελματισμός του συμβούλου.

Ένα άλλο ζήτημα που μπορεί να απασχολήσει τον σύμβουλο είναι η επιλογή της προσέγγισης που θα χρησιμοποιήσει, όταν καλείται να συνεργαστεί με μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ή φοιτητές· να εμβαθύνει στην περιγραφή των ομάδων επαγγελμάτων και τα επαγγέλματα ή να εστιάσει στα τμήματα και τα προγράμματα σπουδών των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων; Πολλά ερωτηματολόγια που διατίθενται στην ελληνική και ξένη αγορά προσανατολίζονται προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση. Ωστόσο, η καλύτερη προσέγγιση βρίσκεται κάπου στη μέση. Οι πληροφορίες από την αγορά εργασίας και τα περιγράμματα των επαγγελμάτων θα πρέπει να συνδυάζονται και με τα προγράμματα σπουδών, καθώς θα βοηθήσουν τους συμβουλευόμενους να λάβουν μια ολοκληρωμένη πληροφορόρηση που δεν θα περιορίζεται μόνο στα μαθήματα που θα παρακολουθήσουν κατά τις σπουδές τους, αλλά και στις ευρύτερες αρμοδιότητες ενός επαγγέλματος ή ακόμη και τις εναλλακτικές διεξόδους που θα μπορούσε το άτομο να ακολουθήσει για το επάγγελμα που το ενδιαφέρει.

Στην Ελλάδα, ένα μεγάλο μέρος των μαθητών λαμβάνει τις σημαντικές αυτές αποφάσεις βάσει κυρίως των επιδόσεων στα μαθήματα που θα εξεταστεί. Μάλιστα, στο τέλος της Α' Λυκείου θα έχει επιλέξει και την κατεύθυνση

που αποδίδει καλύτερα, θεωρητική, τεχνολογική ή θετική, χωρίς να έχει ενημερωθεί, συνήθως, για εναλλακτικές που μπορεί να προσεγγίσει μέσω της άλλης κατεύθυνσης. Υπάρχουν αμέτρητες περιπτώσεις μαθητών που ολοκληρώνουν τη Β' Λυκείου ή ξεκινούν την Γ' Λυκείου και συνειδητοποιούν ότι τελικά η κατεύθυνση, που επέλεξαν, ταιριάζει μεν στις επιδόσεις τους, αλλά δεν ικανοποιεί τα βαθύτερα ενδιαφέροντα, τις αξίες και την προσωπικότητά τους. Οπότε, καλό θα ήταν η συμβουλευτική σταδιοδρομίας να ξεκινάει όσο πιο νωρίς γίνεται και η πληροφόρηση που θα παρέχεται στους μαθητές να μην αφορά μόνο την πορεία προς την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, αλλά να παρουσιάζει όλες τις εναλλακτικές (π.χ. Επαγγελματικό Λύκειο, Επαγγελματικές Σχολές Μαθητείας, Δημόσια και Ιδιωτικά ΙΕΚ κτλ.).

3. Πηγές πληροφόρησης

Παραμένει, ωστόσο, το ερώτημα για την προέλευση των **πηγών πληροφόρησης**. Ορισμένες από τις πηγές και τα μέσα που θα μπορούσε ο σύμβουλος να αξιοποιήσει είναι οι επίσημες ιστοσελίδες του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, του Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ), των Πανεπιστημίων και των Γραφείων Διασύνδεσής τους, των Συλλόγων διαφόρων ειδικοτήτων (π.χ. Λογοθεραπευτών, Ψυχολόγων, Δικηγόρων κ.λπ.), την Εθνική Βάση Δεδομένων Εκπαιδευτικών Ευκαιριών (ΠΛΟΗΓΟΣ) κ.λπ. Ως προς τη συγκέντρωση πληροφοριών που αφορούν την Ευρωπαϊκή Ένωση και γενικότερα το εξωτερικό, ο σύμβουλος μπορεί να ανατρέξει στις ιστοσελίδες Eurydice, Cedefop, Eures, ENIC-NARIC κτλ. Στον πίνακα που ακολουθεί εμφανίζονται ενδεικτικά κάποιες χρήσιμες ιστοσελίδες για τον σύμβουλο, όπως ισχύουν τον Φεβρουάριο του 2019.

- www.minedu.gov.gr (ιστοσελίδα υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων)
- www.eoppep.gr (πληροφορίες γενικά για τον επαγγελματικό προσανατολισμό και πιστοποιήσεις)
- ploigos.eoppep.gr/ekep/external/index.html (πληροφορίες για εκπαίδευση και κατάρτιση)
- www.eoppep.gr/teens (πύλη για τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας)
- epagelmata.oaed.gr (περιγράμματα επαγγελμάτων του ΟΑΕΔ)
- ineobservatory.gr (Παρατηρητήριο Οικονομικών και Κοινωνικών

Εξειδίξεων - βάση δεδομένων για τα επαγγέλματα και τα επαγγελματικά δικαιώματα)

- **www.statistics.gr/occupation** (στατιστικά δεδομένα για τα επαγγέλματα από την Ελληνική Στατιστική Αρχή)
- **e-stadiodromia.eoppep.gr** (πύλη διά βίου ανάπτυξης σταδιοδρομίας ενηλίκων)
- **www.gsae.edu.gr** (Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης – πληροφορίες για Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης και Ειδικότητες των ΙΕΚ)
- **masters.minedu.gov.gr** (πληροφορίες για μεταπτυχιακές σπουδές στην Ελλάδα)
- **career.duth.gr/portal** (Γραφείο Διασύνδεσης Δ.Π.Θ.)
- **career.central.ntua.gr** (Γραφείο Διασύνδεσης ΕΜΠ)
- **www.cedefop.europa.eu** (Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Ανάπτυξη της Επαγγελματικής Κατάρτισης – πληροφορίες για δεξιότητες και προσόντα)

Ενδεικτικές ιστοσελίδες για την κατάταξη των Πανεπιστημίων

- www.topuniversities.com/university-rankings
- www.timeshighereducation.com
- <http://www.shanghairanking.com/>
- **eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice** (πληροφορίες για τα εκπαιδευτικά συστήματα των χωρών που συμμετέχουν στο Erasmus+)
- **www.enic-naric.net** (πύλη για την αναγνώριση ακαδημαϊκών και επαγγελματικών προσόντων)
- **ec.europa.eu/eures/public/el/**

homepage (πύλη για την Ευρωπαϊκή κινητικότητα – πληροφορίες για θέσεις εργασίας, ερευνητικά προγράμματα και για τη διαβίωση στο εξωτερικό)

- **www.bls.gov/ooi** (πληροφορίες για επαγγέλματα από το Αμερικανικό Γραφείο Στατιστικών για την Εργασία)
- **http://www.euroguidance.net** (Δίκτυο Euroguidance – πληροφορίες για σπουδές και επαγγέλματα ανά την Ευρώπη)
- **www.elgpn.eu** (Ευρωπαϊκό Δίκτυο Πολιτικής για τη Διά Βίου Καθοδήγηση – πληροφορίες για τις δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας)
- **www.onetonline.org** (αμερικανική ιστοσελίδα με πληροφορίες για επαγγέλματα και σπουδές – κατάταξη επαγγελμάτων βάσει Holland)
- **www.ukcisa.org.uk** (πληροφορίες για σπουδές στο Ηνωμένο Βασίλειο)
- **www.cimea.it/en/index.aspx** (πληροφορίες για το εκπαιδευτικό σύστημα της Ιταλίας)
- **www.ucas.com** (πληροφορίες για τις σπουδές στο Ην. Βασίλειο – πλατφόρμα αναζήτησης προγραμμάτων σπουδών και υποβολής αιτήσεων)
- **www.studyinholland.nl** (πληροφορίες για τις σπουδές στην Ολλανδία – πλατφόρμα αναζήτησης προγραμμάτων σπουδών)
- **www.study-in.de** (πληροφορίες για τις σπουδές στη Γερμανία – πλατφόρμα αναζήτησης προγραμμάτων σπουδών)
- **www.commonapp.org** (πλατφόρμα για σπουδές στις ΗΠΑ και υποβολή αιτήσεων)
- **www.educanada.ca** (πληροφορίες για σπουδές στον Καναδά)

4. Η πληροφορόρηση από την πρωτοβάθμια έως την τριτοβάθμια εκπαίδευση

Επαρκεί, ο βομβαρδισμός της πληροφορίας για τις σπουδές και τα επαγγέλματα; Είναι σωστό ένας μαθητής της Β΄ ή της Γ΄ Λυκείου ξαφνικά να βυθίζεται σε όλο αυτό το χάος των πληροφοριών; Πώς θα μπορέσει να αποκτήσει βιωματικές εμπειρίες για μια πιο ολοκληρωμένη πληροφορόρηση εκτός σχολικού περιβάλλοντος;

4.1. Πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Στην πραγματικότητα, η συμβουλευτική σταδιοδρομίας χρειάζεται να ξεκινάει από νωρίς. Οι δραστηριότητες επαγγελματικής ανάπτυξης συμβάλλουν στην ωρίμανση των μαθητών του Δημοτικού και του Γυμνασίου και στη διεύρυνση των γνώσεών τους, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή στο Λύκειο, όπου θα κληθούν να πάρουν σημαντικές αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους (Gray, 2009). Σύμφωνα με τον Donald Super (1990), η παιδική ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση αντιλήψεων, στάσεων και δεξιοτήτων για τον κόσμο της εργασίας, όπως η αυτοαντίληψη, η διερευνητική στάση, η συνειδητοποίηση της ανάγκης για μελλοντικό προγραμματισμό και οι δεξιότητες λήψης απόφασης. Επιπλέον, υπάρχουν έρευνες που παρουσιάζουν μαθητές με δείγματα απάθειας και αδιαφορίας για το σχολείο σε πολύ πρώιμο στάδιο (από την Γ΄ ή την Στ΄ Τάξη Δημοτικού), καθώς και μαθητές που γίνονται εκπαιδευτικά και κοινωνικά απαθείς στο Γυμνάσιο (Balfanz, Herzog & Maclever, 2007· Looker, 2002). Σύμφωνα με την Peila-Shuster (2017), οι μαθητές του 21ου αιώνα, περισσότερο από κάθε άλλη εποχή, δυσκολεύονται να χαράξουν ξεκάθαρη και σαφή πορεία στη σταδιοδρομία τους, καθώς καλούνται να αντιμετωπίσουν αυξημένα εμπόδια και περιορισμένες ευκαιρίες. Επομένως, ο ρόλος του συμβούλου είναι να βοηθήσει τα άτομα να σχεδιάσουν και να ζήσουν, όσο είναι εφικτό, τη ζωή που θεωρούν **τα ίδια** καταλληλότερη, αξιοποιώντας την έννοια της ελπίδας (βλ. Κεφάλαιο 6) και της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας (βλ. Κεφάλαιο 8), με στόχο την αποδόμηση και την ελαχιστοποίηση καταπιεστικών μηνυμάτων και δυνάμεων, που τα επηρεάζουν υποσυνείδητα κατά την παιδική ηλικία (Maree, 2018).

Επομένως, στις τάξεις του δημοτικού θα πρέπει να διοργανώνονται δραστηριότητες που θα συμβάλλουν στην **επαγγελματική αφύπνιση (career awareness)**, όπου οι μαθητές θα περιγράψουν επαγγελματικούς ρόλους,

όπως τους έχουν βιώσει και παρακολουθήσει μέσα από την οικογένεια, τις κοινότητές τους και τη μικρή επαφή τους με τον κόσμο της εργασίας. Μέσα από αυτά τα πρότυπα διευρύνονται οι γνώσεις τους για τα επαγγέλματα και αποκτούν επίγνωση της προσωπικής ευθύνης, των καλών εργασιακών συνθηκών, καθώς και της αλληλεπίδρασης και συνεργασίας με άλλους. Με αυτόν τον τρόπο, επιδιώκονται η καλλιέργεια της αυτογνωσίας, η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η αρχική διερεύνηση των επαγγελμάτων (Shepard & Mani, 2014).

Ορισμένες από τις μεθόδους που θα μπορούσαν να υλοποιήσουν οι σύμβουλοι για την πληροφόρηση των μαθητών είναι:

- η αποστολή ενημερωτικών φυλλαδίων και ασκήσεων, προκειμένου να καλλιεργήσουν στα παιδιά επαγγελματικές και προσωπικές δεξιότητες,
- οι διαθεματικές δραστηριότητες κατά τις οποίες συνδέονται τα μαθήματα με πραγματικές καταστάσεις που θα βιώσουν στην κοινωνία αλλά και με επαγγελματικές δραστηριότητες, όπως η σύνδεση των φυσικών επιστημών με την παραγωγή τροφίμων ή αυτοκινήτων (Augst & Akos, 2008· Magnuson & Starr, 2000),
- η παρουσίαση ποικίλων επαγγελμάτων και επαγγελματικών δραστηριοτήτων,
- οι εκπαιδευτικές εκδρομές σε επαγγελματικούς χώρους,
- οι βιωματικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας (ηλεκτρονικά ή επιτραπέζια παιχνίδια),
- η προβολή ταινιών και κινούμενων σχεδίων,
- η διοργάνωση ημέρας γονέων, όπου οι γονείς παρουσιάζουν το επάγγελμά τους και την καθημερινότητά τους,
- η αναζήτηση, από τους ίδιους τους μαθητές, πληροφοριών για συγκεκριμένα επαγγέλματα, που θα συγκεντρώσουν από συνεντεύξεις ή από βιβλία, για να φτιάξουν ένα πρότζεκτ,
- η χρήση καρτών επαγγελμάτων με εικόνες ή περιγραφές.

4.1.1. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το Δημοτικό⁵

Επαγγέλματα στον ονειρόκοσμο

Ο σύμβουλος μοιράζει κάρτες με εικόνες (όπως οι κάρτες Dixit που έχουν διάφορες εντυπωσιακές ζωγραφιές) στους μαθητές ή οι ίδιοι επιλέγουν τυχαία τις κάρτες που τους αρέσουν καλύτερα. Στη συνέχεια, οι μαθητές προσπαθούν να σκεφτούν ποιο επάγγελμα παρουσιάζει η κάρτα, βάζοντας τη φαντασία τους να δουλέψει και να συνθέσουν μια φανταστική ιστορία για να εξηγήσουν την κάρτα. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να ανοιχτούν και να παρουσιάσουν διαφορετικές πτυχές των επαγγελμάτων. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί εύκολα να εφαρμοστεί στην αρχή κάποιου προγράμματος, καθώς δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να βάλουν τη φαντασία τους και να εκφραστούν ελεύθερα, χωρίς την πίεση της συγκεκριμένης γνώσης.

Μπλέκοντας τις ρίζες μας*

Ο σύμβουλος ζητάει από τους μαθητές να φέρουν μια φωτογραφία από τα μέλη της άμεσης οικογένειάς τους που εργάζονται (ιδανικά άμεση οικογένεια, ώστε ο μαθητής να γνωρίζει κάποιες πληροφορίες για αυτούς). Ο σύμβουλος ως προεργασία έχει φτιάξει χαρτόνια με ομάδες επαγγελμάτων (σύμφωνα πάντα με το ηλικιακό επίπεδο των μαθητών οι κατηγορίες μπορεί να είναι πολύ γενικές και λίγες σε αριθμό, π.χ. Εκπαίδευση, Υγεία, Τουρισμός, Κατασκευές, αφήνοντας πάντα χώρο για εμπλουτισμό των κατηγοριών) και έχει τοποθετήσει τα χαρτόνια στο δάπεδο, σε θρανία ή στους τοίχους. Στη συνέχεια, ο κάθε μαθητής παρουσιάζει το επάγγελμα του συγγενικού προσώπου και δίνει πληροφορίες για το επάγγελμα. Τα υπόλοιπα παιδιά και ο σύμβουλος κάνουν ερωτήσεις για την επαγγελματική καθημερινότητα (π.χ. Πού εργάζεται; Σε γραφείο ή έξω; Τι του αρέσει στη δουλειά του; Τι δεν του αρέσει; κ.λπ.). Όλοι μαζί τοποθετούν τη φωτογραφία στο σωστό χαρτόνι και επαναλαμβάνουν τη διαδικασία για όλες τις φωτογραφίες. Αφού έχουν κολλήσει όλες τις φωτογραφίες στα χαρτόνια, ο σύμβουλος επιλέγει από ένα επάγγελμα για τον κάθε μαθητή για να συγκεντρώσει πληροφορίες και να φτιάξει ένα πρότζεκτ (π.χ. ζωγραφιά, κολλάζ, παρουσίαση).

5. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν εύκολα, με κάποιες μικρές αλλαγές να χρησιμοποιηθούν και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Το δέντρο μου*

Ο σύμβουλος ζητάει από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ένα μεγάλο δέντρο (ή δίνει έτοιμα χαρτόνια) και να φτιάξουν το οικογενειακό τους δέντρο. Δίπλα στα ονόματα θα πρέπει να σημειώσουν το επάγγελμα του κάθε μέλους. Για να ολοκληρώσουν την εργασία, θα πρέπει να συλλέξουν πληροφορίες από τους γονείς τους και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας (ανάλογα με την ηλικία των μαθητών θα υπάρχει και ο περιορισμός των γενεών – ιδανικά έως δύο γενεές για τις πολύ μικρές τάξεις). Οι ερωτήσεις που θα κάνουν οι μαθητές θα πρέπει να εστιάζονται στην επαγγελματική καθημερινότητα και τις αρμοδιότητες. Στη συνέχεια, κάθε παιδί παρουσιάζει το οικογενειακό του δέντρο και μοιράζεται τις πληροφορίες με τους συμμαθητές. Μια ωραία εναλλακτική αλληά για μεγαλύτερες τάξεις, –Ε΄ ή Στ΄ Δημοτικού (κρίνοντας βέβαια το επίπεδο των μαθητών και την ετοιμότητά τους)– είναι να υποθέσουν οι μαθητές τις διαφορές που θα υπήρχαν αν το συγκεκριμένο επάγγελμα το ασκούσε το αντίθετο φύλο, ώστε να συζητηθούν κάποια στερεότυπα σχετικά με το φύλο.

Μπαίνω στα παπούτσια σου*

Ο σύμβουλος ζητάει από τους μαθητές να φτιάξουν καρτελάκια με διάφορα επάγγελα (ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών) και τα ανακατεύει. Στη συνέχεια, ο κάθε μαθητής επιλέγει από ένα καρτελάκι και «μπαίνοντας στα παπούτσια» του συγκεκριμένου επαγγελματία, είτε με παντομίμα είτε με παιχνίδια ρόλων, προσπαθεί να κάνει τους συμμαθητές του να μαντέψουν το επάγγελμα. Αφού αποκαλυφθεί η ταυτότητα του επαγγέλματος, ο σύμβουλος, με διάφορες ερωτήσεις, προσπαθεί να βοηθήσει τους μαθητές να σκεφτούν και άλλες δραστηριότητες που κάνει ο συγκεκριμένος επαγγελματίας, ώστε να ξεφύγουν από τις στερεοτυπικές απαντήσεις και να εμβαθύνουν στο συγκεκριμένο επάγγελμα.

Όταν μεγαλώσω, θα γίνω...

Ο σύμβουλος βάζει τους μαθητές να γράψουν μια έκθεση (ή να ζωγραφίσουν, να κάνουν κολλάζ κ.λπ.) για το τι θα ήθελαν να γίνουν όταν μεγαλώσουν και πώς φαντάζονται την καθημερινότητά τους. Επίσης, τους ζητάει να γράψουν ποια μαθήματα και δραστηριότητες πιστεύουν ότι σχετίζονται με το συγκεκριμένο επάγγελμα. Στη συνέχεια, χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και ζητάει από την κάθε ομάδα να καταγράψει τα βασικά χαρακτηριστικά του επαγγέλματος και τις γνώσεις που χρειάζονται σε χαρτόνια.

Παίζοντας επιτραπέζια

Ο σύμβουλος μπορεί να δημιουργήσει κάρτες με ερωτήσεις ή να αγοράσει εκπαιδευτικά επιτραπέζια με κάρτες για τα επαγγέλματα. Πολύ εύκολα μπορεί να μετατρέψει και κλασικά παιχνίδια, όπως η Μονόπολη, το Φιδάκι κ.λπ., όπου με τις κάρτες των ερωτήσεων οι μαθητές θα πρέπει να απαντήσουν τις ερωτήσεις για να περάσουν στο επόμενο στάδιο. Οι ερωτήσεις μπορεί να περιγράφουν κάποιο επάγγελμα ή να παρουσιάζουν την επαγγελματική καθημερινότητα και οι μαθητές θα πρέπει να απαντήσουν σωστά για να προχωρήσουν το πόνι τους. Τα επιτραπέζια παιχνίδια με κάρτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στην ειδική αγωγή για την εκπαίδευση των επαγγελματιών (κυρίως χρησιμοποιώντας εικόνες ή ζωγραφιές).

Γίνε μυστικός πράκτορας**

Ο σύμβουλος ζητάει από τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες και να γίνουν μυστικοί πράκτορες. Ο στόχος τους είναι να φτιάξουν το προφίλ ενός επαγγελματία, συλλέγοντας πληροφορίες από αγγελίες σχετικά με τα επαγγέλματα. Οι οδηγίες που μπορεί να δώσει ο σύμβουλος είναι οι εξής:

- Τι θα πρέπει να έχεις σπουδάσει για να κάνεις αυτό το επάγγελμα;
- Ποια είναι τα προσόντα (δεξιότητες και γνώσεις) που απαιτούνται για κάθε θέση;

Στο τέλος, ένας «μυστικός πράκτορας» από την ομάδα παρουσιάζει το προφίλ και όλη η ομάδα απαντάει στις ερωτήσεις των υπολοίπων, ενώ η τάξη προσπαθεί να μαντέψει τον επαγγελματία.

* Προσαρμογή από δραστηριότητες που παρουσιάστηκαν στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος FAMICO – Family Career Compass (FAMICO, 2015) και από το άρθρο “The Use of Genograms in Career Counseling With Elementary, Middle, and High School Students” (Gibson, 2005).

** Προσαρμογή από δραστηριότητες του εκπαιδευτικού υλικού του Κέντρου Έρευνας και Αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Αργυροπούλου, Δρόσος & Ταμπούρη, 2013).

4.1.2. Καλές πρακτικές για τις τάξεις του Δημοτικού

A. Δημοτικό Σχολείο Ladybarn, Μάντσεστερ (Ηνωμένο Βασίλειο)

Το Δημοτικό Σχολείο Ladybarn αξιοποιεί ένα μεγάλο εύρος προγραμμάτων και δραστηριοτήτων για την ενίσχυση της επαγγελματικής ανάπτυξης των μαθητών. Από τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, επιδιώκονται η αυτογνωσία των μαθητών, η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η πληροφόρησή τους μέσω εκπαιδευτικών επισκέψεων. Στις δύο τελευταίες τάξεις, οι μαθητές συμμετέχουν στην επιχειρηματική δραστηριότητα Young Enterprise's Fiver Challenge, όπου σχεδιάζουν, προωθούν και πωλούν ένα δικό τους προϊόν, συμμετέχουν σε δραστηριότητες του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ και παίρνουν μέρος σε δραστηριότητες συγκέντρωσης χρημάτων για τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν για την κοινότητά τους (Kashefprakdel, Rehill & Hughes OBE, 2018).

B. Δημοτικό Σχολείο Aylward, Λονδίνο (Ηνωμένο Βασίλειο)

Στο Δημοτικό Σχολείο Aylward, οι μαθητές μαθαίνουν για τα επαγγέλματα που σχετίζονται με τα μαθήματα που παρακολουθούν, όπως Γεωγραφία, Επιστήμες (STEM), Γεωλογία, Αιγυπτιολογία και Παλαιοντολογία, από τους φοιτητές του University College of London (UCL). Βάσει των αποτελεσμάτων του προγράμματος, οι μαθητές παρουσιάζουν πρόοδο στις επιδόσεις των μαθημάτων, δείχνουν περισσότερο εξωστρεφείς και ομιλητικοί και ενδιαφέρονται πιο πολύ να ακολουθήσουν μία περισσότερο «αντισυμβατική» επαγγελματική πορεία. Ακόμη, τα αποτελέσματα των εξετάσεων (SAT) έχουν βελτιωθεί, κυρίως στα μαθηματικά, καθώς οι μαθητές μπορούν πλέον να αντιληφθούν τη σύνδεση ανάμεσα στη μαθησιακή διαδικασία, τις ομιλίες των επαγγελματιών και τις δικές τους προσδοκίες (Kashefprakdel, Rehill & Hughes OBE, 2018).

4.2. Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Με την είσοδό τους στο Γυμνάσιο οι μαθητές καλούνται να αντιμετωπίσουν μια διαφορετική σχολική καθημερινότητα από αυτήν που είχαν συνηθίσει. Περισσότερα μαθήματα και εκπαιδευτικοί, μεγαλύτερες απαιτήσεις, περισσότερες ευθύνες και προσδοκίες (Tilleczek & Ferguson, 2007), καθώς και σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές. Με την είσοδό τους στην εφηβεία, θα αρχίσουν να ασχολούνται περισσότερο με τον εαυτό τους, αλλιά και να προβάλλουν τον εαυτό τους στο μέλλον, προσπαθώντας να προετοιμαστούν για τους νέους

ρόλους που θα χρειαστεί να αναλάβουν μετά τη δευτεροβάθμια (ή την υποχρεωτική) εκπαίδευση (ΕΟΠΠΕΠ, 2013).

Από τις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου θα πρέπει να ξεκινήσει η μετάβαση σε μια πιο εξειδικευμένη και συγκεκριμένη μορφή πληροφορόρησης, ενώ παράλληλα θα πρέπει να αρχίσουν να παίρνουν μια πιο πρακτική «γεύση» από την καθημερινότητα των επαγγελμάτων που τους ενδιαφέρει. Η ανάληψη βιωματικών, εξωσχολικών και εθελοντικών δραστηριοτήτων συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας και δίνει τη δυνατότητα της ανακάλυψης νέων ενδιαφερόντων και κλίσεων (Shepard & Mani, 2014). Επιπλέον, μέσω της βιωματικής μάθησης δίνεται έμφαση στην αυτενέργεια, ώστε ο μαθητής «να μαθαίνει πώς να μαθαίνει» (Κασσωτάκης, 2006), ενώ ταυτόχρονα αλληλίζουν οι στάσεις και οι συμπεριφορές του μαθητή και αναπτύσσονται επαγγελματικές και προσωπικές αξίες (Βλαχοδήμου, 2014· Φιλίππου-Καραντάνα, 2010). Ο ρόλος του συμβούλου θα πρέπει να είναι υποστηρικτικός, ενισχύοντας την **επαγγελματική τους διερεύνηση (career exploration)**, όπου οι μαθητές θα εμβαθύνουν στις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους και θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν ποια επαγγέλματα τους ταιριάζουν περισσότερο (Shepard & Mani, 2014).

Ποιες πληροφορίες ενδιαφέρουν τους μαθητές σχετικά με τα επαγγέλματα;

Η διαδικασία της πληροφορόρησης θα πρέπει να είναι ολόπλευρη και αξιόπιστη. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα (Li & Liu, 2015), οι μαθητές έδειξαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τον μισθό ήδη από την ηλικία των 9 με 10 χρόνων και η τάση αυτή ακολούθησε αυξητική πορεία για τις μεγαλύτερες ηλικίες. Ακόμη, υπήρξε μειωμένο ενδιαφέρον για τα καθήκοντα και τις αρμοδιότητες ενός επαγγέλματος (σε μεγαλύτερο ποσοστό στα κορίτσια από ό,τι στα αγόρια), καθώς και για την εκπαίδευση που χρειάζεται. Τα συγκεκριμένα ευρήματα υπογραμμίζουν τον σημαντικό ρόλο που χρειάζεται να διαδραματίσουν οι σύμβουλοι και οι γονείς, προκειμένου να συσχετίσουν οι μαθητές τις αρμοδιότητες ενός επαγγέλματος με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Διαφορετικά, η εστίαση μόνο στις οικονομικές αποδοχές και στην επαγγελματική αποκατάσταση ενδέχεται να επιφέρει χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση, όταν το επάγγελμα που θα επιλέξουν δεν θα σχετίζεται με τα ενδιαφέροντα, τις αξίες, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους.

Στη συνέχεια, ανάλογα με τα ερεθίσματα, τις εμπειρίες και τις πληροφορίες που θα έχουν συγκεντρώσει στο τέλος του Γυμνασίου και στις αρχές του Λυκείου θα κληθούν να λάβουν διάφορες αποφάσεις όπως:

- μετάβαση στο Λύκειο ή απόκτηση εργασιακής εμπειρίας,
- τύπος Λυκείου (Ενιαίο ή Επαγγελματικό),
- είδος απολυτηρίου (π.χ. Διεθνές Απολυτήριο),
- συμμετοχή ή όχι στις Πανελλαδικές εξετάσεις,
- συμμετοχή ή όχι στις εξετάσεις ξένων χωρών (π.χ. SAT/ACT, GCE A levels).

Τις αρχικές τους επιλογές στα περισσότερα από τα ανωτέρω ερωτήματα θα μπορέσουν να επαναπροσεγγίσουν με περισσότερη ωριμότητα μέσα από την **επαγγελματική προετοιμασία (career preparation)** στις τάξεις του Λυκείου, όπου θα αξιοποιήσουν στην πράξη τις αποκτηθείσες γνώσεις για τον εαυτό τους (ενδιαφέροντα, αξίες, προσωπικότητα και ικανότητες) και τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές πληροφορίες. Σύμφωνα με τον Κασσωτάκη (1981), οι μαθητές, ειδικά προς το τέλος της εφηβείας θα πρέπει να γνωρίζουν σε βάθος τον επαγγελματικό χώρο του ενδιαφέροντός τους και να έχουν πλήρη επίγνωση όλων των απαραίτητων δεδομένων που σχετίζονται με αυτό, όπως τις συνθήκες εργασίας, τις επαγγελματικές προοπτικές, τις απαιτούμενες σπουδές και πιστοποιήσεις, καθώς και τις δυσκολίες, ώστε αν χρειαστεί να γίνει έγκαιρα αναπροσανατολισμός.

4.2.1. Δραστηριότητες πληροφόρησης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Προκειμένου, λοιπόν, να υποβοηθήσει την πληροφόρηση των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ο σύμβουλος θα μπορούσε να εφαρμόσει τις ακόλουθες δραστηριότητες, κάποιες από τις οποίες μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν και στην ατομική συμβουλευτική με κάποιες προσαρμογές:

Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;*

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί μετά από εκπαιδευτικές εκδρομές, μετά από εργασίες ή παρουσιάσεις σχετικά με τα επαγγέλματα, καθώς και μετά από εκδηλώσεις για τα επαγγέλματα, ώστε οι μαθητές να προσπαθήσουν σιγά σιγά να γίνουν ενεργοί στην επαγγελματική εξερεύνηση και προετοιμασία, καθώς και να αφομοιώσουν τις καινούριες πληροφορίες που δέχονται. Ο σύμβουλος επιλέγει με κλήρο έναν μαθητή, ο οποίος και γίνεται ο παίκτης του παιχνιδιού. Στη συνέχεια, θέτει 15,

διαβαθμισμένης δυσκολίας, ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών στον παίκτη. Ο παίκτης, αν δυσκολευτεί, έχει το δικαίωμα για τις εξής βοήθειες: (α) τη βοήθεια ενός συμμαθητή, (β) τη βοήθεια της τάξης και (γ) το 50/50 (να αφαιρεθούν δύο από τις 4 εναλλακτικές απαντήσεις). Αν χάσει μία από τις απαντήσεις, τότε το παιχνίδι ξεκινάει με άλλον παίκτη.

Μαθαίνω τον Ακαδημαϊκό Χάρτη/Χάρτη των Επαγγελμάτων*

Ο σύμβουλος έχει δημιουργήσει κάρτες επαγγελμάτων ή τμημάτων σχολών, ανάλογα με το θεματικό αντικείμενο που θέλει να ασχοληθεί. Στην περίπτωση των επαγγελμάτων, οι κάρτες θα πρέπει να αναγράφουν τον τίτλο, τις αρμοδιότητες και τις βασικότερες αρμοδιότητες του επαγγέλματος. Στην περίπτωση των προγραμμάτων σπουδών, θα περιλαμβάνουν το όνομα του Τμήματος, τα Πανεπιστήμια στην Ελλάδα που έχουν αυτό το τμήμα, κάποιες από τις βασικές κατευθύνσεις, τα βασικότερα μαθήματα και τα επαγγελματικά δικαιώματα. Στη συνέχεια, ο σύμβουλος μοιράζει τις κάρτες στους μαθητές και ζητάει να τις διαβάσουν πολύ προσεκτικά, να ανατρέξουν στις δικές τους γνώσεις και, αν θέλουν, να κρατήσουν εποικοδομητικές σημειώσεις. Μετά από λίγο κάθε μαθητής παρουσιάζει την κάρτα του στην τάξη και λέει όσες περισσότερες πληροφορίες μπορεί. Αφού όλοι οι μαθητές κάνουν την παρουσίασή τους, στη συνέχεια, θα πρέπει να βρουν άλλα επαγγέλματα ή Τμήματα (από τις κάρτες των συμμαθητών τους) με τα οποία έχουν ομοιότητες. Σχηματίζοντας δυάδες ή τριάδες, οι μαθητές προσπαθούν να βρουν τις διαφορές και τις ομοιότητες και στο τέλος τις παρουσιάζουν στην τάξη. Η δραστηριότητα αυτή θέλει προσοχή κατά την οργάνωσή της, ώστε να υπάρχουν τουλάχιστον δυάδες με ομοιότητες, για να επιτευχθεί ο στόχος της σύγκρισης.

Ταιριάζω επαγγέλματα με σπουδές*

Ο σύμβουλος δημιουργεί κάρτες ή κομμάτια παζλ (προτιμότερο ώστε να τονίσει την έννοια του ταιριάσματος) που αναγράφουν επαγγέλματα και Τμήματα Σχολών [Τα επαγγέλματα θα πρέπει να είναι αρκετά εξειδικευμένα ώστε να κατανοήσουν οι μαθητές τις εναλλακτικές επιλογές που έχουν, π.χ. Αναλυτής Έρευνας Αγοράς, Υπεύθυνος Ανθρώπινου Δυναμικού, Αναλυτής Δεδομένων, Κτηματομεσίτης, Προγραμματιστής κ.λπ.]. Μοιράζει τυχαία στους μαθητές τα κομμάτια και ζητάει από τους μαθητές με τα Τμήματα Σχολών να ταιριάξουν τα κομμάτια τους με αυτά των επαγγελ-

μάτων που έχουν οι υπόλοιποι μαθητές. Κάποια κομμάτια, βέβαια, μπορεί να ταιριάζουν με περισσότερα. Αφού γίνει αυτό, ακολουθεί συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Γιατί καταλήξατε σε αυτά τα επαγγέλματα; Τι άλλες εναλλακτικές θα μπορούσε κάποιος απόφοιτος του Τμήματος να ακολουθήσει; Με ποιον τρόπο θα μπορούσε να το καταφέρει; Θεωρείτε ότι αυτό το Τμήμα προσφέρει πολλές εναλλακτικές ή λίγες;».

Πώς θα καταφέρεις να σπουδάσεις αυτό που θέλεις;

Ο σύμβουλος σε αυτή τη δραστηριότητα προσπαθεί να δώσει περισσότερες πληροφορίες στους μαθητές για τις εναλλακτικές που μπορούν να ακολουθήσουν, την προσπάθεια που θα χρειαστεί να καταβάλουν και να τους κινητοποιήσει. Αρχικά, χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητάει να καταγράψουν τα Τμήματα που τους ενδιαφέρουν και να επιλέξουν ένα από αυτά. Στη συνέχεια, τους ζητάει να κάνουν μια έρευνα για τις προϋποθέσεις εισαγωγής (π.χ. αν απαιτείται ειδικό μάθημα και ποιο, από ποια ομάδα προσανατολισμού μπορεί να εισαχθεί, πόσα μόρια είχε τις τρεις προηγούμενες χρονιές, σε ποιες άλλες περιοχές υπάρχουν αντίστοιχα Τμήματα, καθώς και ποιες άλλες εναλλακτικές υπάρχουν πέρα από την εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση). Στη συνέχεια, οι μαθητές παρουσιάζουν τα ευρήματά τους. Μέσα από ποικίλες ερωτήσεις, ο σύμβουλος προσπαθεί να δείξει στους μαθητές τις απαιτήσεις που έχουν τα Τμήματα που τους ενδιαφέρουν, τις βαθμολογίες που θα πρέπει να έχουν κατά μέσο όρο, αλλά και τις εναλλακτικές που τους παρουσιάζονται, ώστε να κινητοποιηθούν και να συνειδητοποιήσουν την προσπάθεια που θα πρέπει να καταβάλουν για να επιτύχουν τους στόχους τους (είτε για σπουδές στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό).

Διερευνώ τα Τμήματα/Επαγγέλματα βάσει των ενδιαφερόντων μου

Αφού οι μαθητές έχουν συμπληρώσει κάποιο ερωτηματολόγιο ενδιαφερόντων, όπως το SDS του Holland, στη συνέχεια αναζητούν βάσει του κωδικού τους επαγγέλματα ή αντικείμενα σπουδών που ταιριάζουν στον τριψήφιο κωδικό τους (ή σε συνδυασμούς του τριψήφιου κωδικού). Στη συνέχεια, σε ένα φυλλάδιο που τους έχει μοιράσει ο σύμβουλος αναζητούν πληροφορίες για τα αντίστοιχα Επαγγέλματα ή Τμήματα Σχολών. Αφού συγκεντρώσουν τις πληροφορίες και κάνουν την έρευνά τους, προσπαθούν να καταλήξουν στα τοπ πέντε που τους αρέσουν περισσότερο και συζητούν στην τάξη για ποιο λόγο κατέληξαν σε αυτές τις επιλογές.

Επάγγελμα: _____

Απαιτούμενες Σπουδές: _____

Επαγγελματικές Προοπτικές: _____

Αποδοχές: _____

Ποιες αρμοδιότητες σας αρέσουν περισσότερο;

Αναφέρετε 3 λόγους για τους οποίους πιστεύετε ότι σας ταιριάζει αυτό το επάγγελμα:

1. _____

2. _____

3. _____

Τμήμα: _____

Πανεπιστήμια: _____

Μαθήματα που σας αρέσουν:

Επαγγελματικά Δικαιώματα: _____

Πτυχιακή: ΝΑΙ/ΟΧΙ/ΕΠΙΛΟΓΗ

Πρακτική Άσκηση: ΝΑΙ/ΟΧΙ/ΕΠΙΛΟΓΗ

Αναφέρετε 3 λόγους για τους οποίους θεωρείτε ότι σας ταιριάζει αυτό το

Τμήμα:

1. _____

2. _____

3. _____

* Προσαρμογή από το βιβλίο *Experiential Activities for Teaching Career Counseling Classes and for Facilitating Career Groups* (Lara, Pope & Minor, 2011).

4.2.2. Προγράμματα Επαγγελματικής Προετοιμασίας και Πληροφόρησης για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση⁶

Ωστόσο, δεν παρέχουν όλα τα σχολεία τις ίδιες δυνατότητες στους μαθητές για επαγγελματική προετοιμασία. Επομένως, πολλές φορές θα πρέπει ο σύμβουλος να μεριμνήσει και να παρουσιάσει στους μαθητές και τους γονείς εναλλακτικές προσεγγίσεις και προτάσεις. Ανεξάρτητα, λοιπόν, από τις δραστηριότητες που θα μπορούσε να εφαρμόσει στο σχολείο ή στο γραφείο του, ο σύμβουλος θα πρέπει να προτείνει και **εξωσχολικά προγράμματα** που θα βοηθήσουν στην επίτευξη αυτού του στόχου. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά σε προγράμματα που συμβάλλουν στην απόκτηση πληροφόρησης κατά την επαγγελματική προετοιμασία.

Ηλεκτρονικά Παιχνίδια Ρόλων: Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας έχουν κάνει την εμφάνισή τους ηλεκτρονικά παιχνίδια προσομοίωσης, που στοχεύουν στην επαγγελματική ανάπτυξη των μαθητών. Ένα από τα πιο αξιόλογα παιχνίδια που παρέχονται δωρεάν στο διαδίκτυο από τον ΕΟΠΠΕΠ είναι το The Real Game, ένα παιχνίδι δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας για εφήβους ηλικίας 12-15 ετών, και το The Be Real Game, για εφήβους ηλικίας 15-18 ετών. Τα παιχνίδια αυτά μεταφέρουν τους μαθητές σε ένα ταξίδι στο μέλλον, 10-15 χρόνια αργότερα, όπου αναλαμβάνουν πλέον τον ρόλο ενός ενήλικα. Στόχος τους είναι να μάθουν οι μαθητές για τα επαγγέλματα και την επαγγελματική καθημερινότητα, για την απόκτηση και διαχείριση χρηματικών ποσών, για την αντιμετώπιση προκλήσεων και την επίλυση προβλημάτων, ώστε να βοηθηθούν στον σχεδιασμό της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής πορείας και στη μετάβασή τους στον κόσμο των ενηλίκων.

Εθελοντισμός: Ο εθελοντισμός αποτελεί μια σπουδαία ευκαιρία για την καλλιέργεια των δεξιοτήτων και της προσωπικότητας, τη διερεύνηση επαγγελματικών ρόλων και την ενίσχυση της κοινωνικής προσφοράς. Οι μαθητές έρχονται σε επαφή με επαγγελματίες και ειδικούς, μαθαίνουν για τις ιδιαιτερότητες του αντικειμένου που τους ενδιαφέρει και αποκτούν την ικανοποίηση ότι συμβάλλουν σε έναν σκοπό.

Μαθητεία: Η μαθητεία δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να εκπαιδευτούν, να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στην πράξη και να μάθουν για τις αρμοδιότητες των επαγγελμάτων που τους ενδιαφέρουν. Στην Ελλάδα υπάρχουν προγράμματα Μαθητείας για μαθητές ΕΠΑΛ/ΕΠΑΣ, ωστόσο είναι πολύ

6. Πολλά από τα συγκεκριμένα προγράμματα έχουν εφαρμογή και στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

περιορισμένα για τους μαθητές ενιαίου λυκείου με κάποιες μικρές εξαιρέσεις κάποιων σχολείων (ιδιωτικών ως επί το πλείστον), που αναζητούν επαγγελματίες ή εταιρείες για να ενταχθούν σε προγράμματα μαθητείας.

Παρακολούθηση/Παρατήρηση Εργασίας (Job Shadowing): Μέσω του Job Shadowing δίνεται η δυνατότητα σε μαθητές να παρακολουθήσουν επαγγελματίες στον χώρο τους και να βιώσουν από κοντά την επαγγελματική καθημερινότητά τους. Αυτές οι δραστηριότητες γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλείς, με αποτέλεσμα πολλές εταιρείες στην Ελλάδα να τις διοργανώνουν και να αναρτούν στο διαδίκτυο προσκλήσεις συμμετοχής (π.χ. NN Job Shadow Day, Lloyd's & JA Greece Job Shadow).

Bootcamp: Εκπαιδευτικά προγράμματα σε διάφορα αντικείμενα (αν και τα περισσότερα από αυτά επικεντρώνονται σε STEM ενότητες), όπου δίνεται η δυνατότητα σε μαθητές να αποκτήσουν εξειδικευμένες δεξιότητες πάνω στο αντικείμενο που τους ενδιαφέρει (π.χ. Coding Bootcamp, Bootcamp Επιχειρηματικότητας). Επιπλέον, μπορούν να έρθουν σε επαφή με επαγγελματίες του κλάδου και να αντλήσουν πληροφορίες για το επάγγελμα και την εκπαίδευσή τους.

Θερινά Σχολεία: Καλοκαιρινές (συνήθως) εκπαιδεύσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό πάνω σε ποικίλα θεματικά αντικείμενα. Σε αυτά τα προγράμματα δίνεται η δυνατότητα σε μαθητές να ανταλλάξουν απόψεις, να συνεργαστούν με άτομα από διαφορετικές εθνικότητες, να υλοποιήσουν θεματικά έργα (projects) και να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους (π.χ. High School Summer Program του Harvard, Θερινό Σχολείο Νεανικής Επιχειρηματικότητας – YES Youth Entrepreneurship Summer School, Θερινό Σχολείο Αστροφυσικής).

Προγράμματα Προσομοίωσης: Μικρής διάρκειας προσομοιώσεις διαφόρων επίσημων οργάνων, όπως της Ευρωπαϊκής Ένωσης, πάνω σε κρίσιμα ζητήματα της εποχής. Συμμετέχουν μαθητές από διάφορες χώρες, που υποδύονται αξιωματούχους και προσπαθούν να παρουσιάσουν τα επιχειρήματά τους υπέρ ή κατά της επιλεγμένης θεματικής ενότητας. Αντίστοιχα προγράμματα διοργανώνονται με τη συμμετοχή ελληνικών σχολείων σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας (π.χ. Athens EU Model Junior, Model United Nations Conferences, Μαθητές σε Ρόλο Διπλωμάτη).

Mentoring: Προγράμματα όπου επαγγελματίες αναλαμβάνουν να γίνουν Μέντορες σε μαθητές για να τους βοηθήσουν στην επιλογή της σταδιοδρομίας τους. Τα συγκεκριμένα προγράμματα είναι πολύ βοηθητικά, καθώς οι Μέντορες γίνονται πρότυπα για τους μαθητές και μέσω των δυσκολιών, που οι ίδιοι χρειάστηκε να αντιμετωπίσουν στη σταδιοδρομία τους, παρουσιάζουν διαφορετικές εναλλακτικές και παρέχουν θετικά κίνητρα στους μαθητές.

Το Mentoring στην Ελλάδα κάνει τα πρώτα βήματά του μέσω Πανεπιστημίων, ΜΚΟ και διαφόρων ατομικών πρωτοβουλιών (π.χ. Mentorkids, 100mentors, teens4greece, Learning Business από την PepsiCo).

Career Fair/Ημέρες Πανεπιστημίων: Εκδηλώσεις με σκοπό την ενημέρωση του κοινού για θέσεις εργασίας, για τις τάσεις της αγοράς εργασίας ή για τα προγράμματα σπουδών των Πανεπιστημίων. Σε αυτές τις εκδηλώσεις μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να αντλήσουν πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα σπουδών που τους ενδιαφέρουν, να διερευνήσουν εναλλακτικές, να παρακολουθήσουν ομιλίες για τη βελτίωση των δεξιοτήτων και να ενημερωθούν για τα επαγγέλματα. Αν και μέσω των εκδηλώσεων για τα Πανεπιστήμια οι μαθητές θα αντλήσουν πολλές πληροφορίες για τις σπουδές που τους ενδιαφέρουν, οι εκδηλώσεις καριέρας μπορούν να προσφέρουν επίσης τη δυνατότητα στους μαθητές να μιλήσουν με στελέχη εταιρειών και επαγγελματίες, να μάθουν για τις αρμοδιότητες και τις προοπτικές των επαγγελμάτων και να ενημερωθούν για εναλλακτικές εκπαιδευτικές πορείες που μπορούν να ακολουθήσουν για το επάγγελμα που τους ενδιαφέρει.

Επιχειρηματικά Πρότζεκτ: Οι μαθητές μέσα από τη συνεργασία, την ενεργό αναζήτηση πληροφοριών και την προσπάθεια να αναπτύξουν ένα δικό τους πρότζεκτ (π.χ. να στήσουν μια επιχείρηση, να δημιουργήσουν ένα καινοτόμο προϊόν, να προωθήσουν καινοτόμες ιδέες), όχι μόνο αποκτούν γνώσεις για τον κόσμο των επαγγελμάτων και την αγορά εργασίας, αλλά παράλληλα καλλιεργούν κριτικές, αναλυτικές και κοινωνικές δεξιότητες.

Άλλα Προγράμματα: Εκπαιδευτικές Επισκέψεις σε Σχολές, σε Εργασιακούς Χώρους και Ημέρες Καριέρας, όπου επαγγελματίες και γονείς περιγράφουν τα επαγγέλματά τους και μοιράζονται τα βιώματα, τις δυσκολίες και τα επιτεύγματά τους.

4.3. Τριτοβάθμια εκπαίδευση

Μετά την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση παρατηρείται αδράνεια και αδιαφορία για την επαγγελματική εξέλιξη από ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών. Πολλοί φοιτητές είτε θα αφοσιωθούν αποκλειστικά στις σπουδές τους είτε θα καθυστερήσουν τις σπουδές τους με άλλες δραστηριότητες ή επαγγελματικές υποχρεώσεις που δεν σχετίζονται με τις σπουδές τους. Ωστόσο, με την αποφοίτησή τους δημιουργείται ένα άγχος για τα επόμενα βήματά τους και την επαγγελματική τους πορεία. Αν και υπάρχουν ποικίλα προγράμματα συμβουλευτικής σταδιοδρομίας που παρέχονται από τα Γραφεία Διασύνδεσης των

Ιδρυμάτων, ένας αρκετά μεγάλος αριθμός φοιτητών δεν τα αξιοποιεί. Ένας από τους βασικούς λόγους του συγκεκριμένου φαινομένου είναι ότι κατά τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση δεν υπογραμμίστηκε η σημασία της **ενεργού συμμετοχής και δραστηριοποίησης** κατά τη φοίτηση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (το ίδιο φυσικά ισχύει και σε κάθε μορφή μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης).

Επομένως, είναι πολύ σημαντικό ο σύμβουλος να τονίσει όσο πιο νωρίς γίνεται τη σημασία των φοιτητικών χρόνων στην επαγγελματική ανάπτυξη (ή ακόμα και τον επαγγελματικό επαναπροσδιορισμό) του ατόμου και να παράσχει την κατάλληλη πληροφόρηση. Ένα μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές, που ενδιαφέρονται να συνεχίσουν τις σπουδές τους σε μεταπτυχιακό επίπεδο, είναι το ουδέτερο προφίλ που έχουν για μια τόσο ανταγωνιστική διαδικασία: χαμηλό μέσο όρο, επιλογή μόνο εύκολων μαθημάτων, απαλλογή από την πρακτική άσκηση ή τη διπλωματική με επιλογή μαθημάτων κ.λπ. Όλα αυτά, φυσικά, δημιουργούν εμπόδια και καθυστέρηση στα επόμενα βήματα, ενώ καθιερώνονται συναισθήματα χαμηλής αυτοπεποίθησης και απογοήτευσης, λόγω της αποσύνδεσής τους από την πορεία που είχαν οραματιστεί.

Για αυτόν τον λόγο, είναι απαραίτητο ο φοιτητής να κατανοήσει και να πληροφορηθεί για όλες τις εναλλακτικές και τις ευκαιρίες που υπάρχουν, έτσι ώστε από το πρώτο εξάμηνο να γίνει ενεργός και δραστήριος.

4.3.1. Δραστηριότητες επαγγελματικής και εκπαιδευτικής ανάπτυξης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση

Κατά τη φοίτηση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση οι φοιτητές μπορούν να αξιοποιήσουν πολλές ευκαιρίες και δραστηριότητες επαγγελματικής και εκπαιδευτικής ανάπτυξης, όπως

- διερεύνηση όλων των επιλογών που παρέχονται μέσω τις παρακολούθησης αρχικά ενός μεγάλου φάσματος μαθημάτων για να αποκτηθούν ερεθίσματα και εικόνες (ιδίως στην περίπτωση αβεβαιότητας για επόμενα βήματά του ή αναποφασιστικότητας),
- σωστή επιλογή μαθημάτων και κατευθύνσεων βάσει των ενδιαφερόντων και των μελλοντικών στόχων και όχι βάσει των γνωριμιών και της ευκολίας του μαθήματος,
- συμμετοχή σε εργασίες (ομαδικές ή ατομικές) και ερευνητικά προγράμματα (όπου φυσικά είναι δυνατόν),

- πληροφόρηση για τα προγράμματα Erasmus που παρέχουν τη δυνατότητα παρακολούθησης ακαδημαϊκών μαθημάτων ή ανάληψης πρακτικής άσκησης στο εξωτερικό,
- προσεκτική επιλογή πρακτικής άσκησης και εκπόνηση διπλωματικής εργασίας (σε κάποιες σχολές παρέχονται προαιρετικά), με στόχο την απόκτηση δεξιοτήτων και γνώσεων πάνω στο αντικείμενο ενδιαφέροντος,
- συμμετοχή σε ημερίδες, σεμινάρια και συνέδρια στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό (όχι μόνο όσα παρέχονται από το Πανεπιστήμιο),
- πληροφόρηση για προγράμματα εθελοντισμού, μαθητείας, job shadowing και mentoring,
- συμμετοχή σε Ημέρες Καριέρας ή σε Εκθέσεις Πανεπιστημίων,
- συμμετοχή σε διαγωνισμούς,
- συμμετοχή σε προγράμματα επιμόρφωσης που παρέχει το Ίδρυμα για εξειδίκευση (π.χ. ξένα γλώσσα, SPSS, προγράμματα σχεδίασης, γλώσσες προγραμματισμού),
- πληροφόρηση από νωρίς για μεταπτυχιακά προγράμματα και προϋποθέσεις εισαγωγής (π.χ. IELTS/TOEFL, GRE/GMAT, βαθμός πτυχίου, δείγμα ερευνητικής εργασίας ή γραφής, επαγγελματική ή ερευνητική εμπειρία, δεξιότητες πληροφορικής, δίδακτρα, κόστος ζωής),
- τακτική επικοινωνία με καθηγητές αναφορικά με την πρόοδο ή για μελλοντικά σχέδια.

4.4. Πληροφόρηση για αναζήτηση εργασίας ή για επαναπροσδιορισμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας για ενήλικες

Η προσαρμογή στις κοινωνικοπολιτικές αλλαγές που απορρέουν από την πρωτοφανή κοινωνικοοικονομική κρίση, όπως είναι η έκρηξη της ανεργίας, η υποαπασχόληση, η ετεροαπασχόληση, οι νέες δομές της αγοράς εργασίας, η τεχνολογική ανάπτυξη και οι συχνές αλλαγές εργασίας (Amundson, 2008· Καλήρης & Κρίβας, 2013· Κρίβας, 2006· Savickas et al., 2009), καθιστούν σε αρκετές περιπτώσεις πολύ δύσκολη την ανεύρεση εργασίας. Ως αποτέλεσμα πολλοί νέοι με ελάχιστη ή και καθόλου εμπειρία στον χώρο, άνεργοι μεγάλης ηλικίας, άνεργες μητέρες που σταμάτησαν να εργάζονται για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους και μακροχρόνια άνεργοι, ταλανίζονται

στην προσπάθεια εύρεσης εργασίας. Επιπλέον, υπάρχουν άτομα που, μετά από μια έντονη δραστηριοποίηση σε έναν συγκεκριμένο χώρο (ή καθόλου σε περιπτώσεις πτυχιούχων που μόλις έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους), συνειδητοποιούν ότι η επαγγελματική επιλογή δεν τους καλύπτει ή δεν ανταποκρίνεται πλέον στα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες τους ή δεν μπορούν να βρουν εργασία πάνω σε αυτή. Πολλοί από αυτούς, για αρκετά χρόνια, ενδέχεται να παραμένουν στην ασφαλή τους ζώνη (comfort zone) και να μην ρισκάρουν να επαναπροσδιορίσουν και να κυνηγήσουν κάποια εναλλακτική πορεία. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο ρόλος του συμβούλου είναι να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν αυτογνωσία, να επικεντρωθούν στις δυνάμεις τους, να κινητοποιηθούν και να ενημερωθούν για εναλλακτικές προσεγγίσεις ή για προγράμματα που θα τα βοηθήσουν να επιτύχουν τους στόχους τους.

4.4.1. Αναζήτηση εργασίας

Κατά την αναζήτηση εργασίας, ο σύμβουλος χρειάζεται να παρουσιάσει πρώτα από όλα τις βασικές τεχνικές αναζήτησης εργασίας και να υποστηρίξει το άτομο στην προσπάθειά του να βρει τις απαραίτητες πληροφορίες για την εργασία που το ενδιαφέρει. Πρώτα από όλα, ενισχύει το άτομο να βρει θέσεις εργασίας που ταιριάζουν στο προφίλ του (επαγγελματική εμπειρία, σπουδές, δεξιότητες, προσωπικότητα) μέσω της διερεύνησης των αγγελιών που υπάρχουν στην αγορά εργασίας. Με αυτό τον τρόπο το άτομο μαθαίνει να ξεχωρίζει τις αγγελίες που το αντιπροσωπεύουν, εντοπίζει τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να τονίσει περισσότερο και ενημερώνεται για γνώσεις που ενδεχομένως να χρειαστεί να αποκτήσει, ώστε να γίνει περισσότερο ανταγωνιστικός. Στη συνέχεια, ο σύμβουλος, ανάλογα πάντα με το αίτημα του πελάτη, παρέχει πληροφορόσηψη για:

- πλατφόρμες αναζήτησης και εύρεσης εργασίας (job boards) και επαγγελματικής κοινωνικής δικτύωσης σε Ελλάδα και εξωτερικό (π.χ. LinkedIn, Skywalker, Kariera, Indeed, Eures, Γραφεία Διασύνδεσης),
- τη δημιουργία ενός ανταγωνιστικού βιογραφικού σημειώματος και προφίλ στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης (LinkedIn, Behance, Wordpress κ.λπ.) για την ανάδειξη του έργου και τη διεύρυνση του επαγγελματικού δικτύου,

- τον σχεδιασμό συνοδευτικών εγγράφων, όπως η Συνοδευτική Επιστολή, το Portfolio,
- τους τρόπους προσέγγισης θέσεων εργασίας,
- τη διαδικασία της συνέντευξης και πιθανές ερωτήσεις,
- τον διαφορετικό τρόπο προσέγγισης ανάλογα με τη χώρα και το αντικείμενο εργασίας.
- τα διάφορα τεστ που χορηγούνται κατά τη διαδικασία της συνέντευξης (π.χ. τεστ προσωπικότητας, αξιών, ικανοτήτων, θεματικού αντικειμένου, επαγγελματικής προσαρμοστικότητας),
- τον τρόπο επικοινωνίας μετά από μια συνέντευξη, ώστε να αναδειχθεί μια επαγγελματική εικόνα.

4.4.2. Επαναπροσδιορισμός επαγγελματικής σταδιοδρομίας

Κατά τον επαναπροσδιορισμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας, ο σύμβουλος θα πρέπει να αφιερώσει χρόνο να βοηθήσει το άτομο να επαναπροσδιορίσει πρώτα από όλα τον εαυτό του και, στη συνέχεια, να του παράσχει ενημέρωση για τις εναλλακτικές πορείες που θα χρειαστεί να ακολουθήσει. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμβουλευόμενων θα χρειαστεί να αφιερώσει πολύ χρόνο στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων, είτε μέσω κάποιων σύντομων προγραμμάτων εξειδίκευσης είτε μέσω κάποιου μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών. Οπότε, είναι επιτακτικής σημασίας η κινητοποίηση του ατόμου, ώστε να μπορέσει να δεσμευτεί σε έναν στόχο που απαιτεί χρόνο και μεγάλη προσπάθεια για την υλοποίησή του. Ως προς την πληροφόρηση, ο σύμβουλος θα πρέπει να εστιάσει την προσοχή του στο προφίλ του ατόμου (σπουδές, ενδιαφέροντα, μεταβιβάσιμες δεξιότητες, ικανότητες, αξίες, επαγγελματική εμπειρία, κοινωνικό δίκτυο) και:

- να παρουσιάσει επαγγελματικές πορείες τελείως διαφορετικές από την προηγούμενη εμπειρία, βάσει του προφίλ του ατόμου, εστιάζοντας στην επαγγελματική καθημερινότητα και τις αρμοδιότητες,
- να αναζητήσει άτομα που εργάζονταν στο ίδιο αντικείμενο και άλλαξαν επάγγελμα ως πηγή έμπνευσης,
- να παροτρύνει τη συμμετοχή σε προγράμματα εθελοντικής εργασίας/

job shadowing, ώστε να πάρει μια γεύση από τα επαγγέλματα που το ενδιαφέρουν, καθώς και σε εκπαιδευτικά προγράμματα και εκθέσεις,

- να προτείνει προσωρινές θέσεις εργασίας, ώστε το άτομο να μπορέσει να υποστηρίξει τον στόχο του οικονομικά.

4.5. Πρόταση προγράμματος συμβουλευτικής εστιασμένο στην πληροφόρηση

Το πρόγραμμα που προτείνεται είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα συμβουλευτικής που έχει εφαρμοστεί με επιτυχία στο παρελθόν σε μαθητές Λυκείου, φοιτητές, εργαζόμενους και ανέργους. Αποτελεί προσαρμογή ενός προγράμματος παρέμβασης που στόχευε στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής αναποφασιστικότητας και των δυσκολιών λήψης επαγγελματικών αποφάσεων σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Σκουλάκη, 2015). Αντλεί κάποιες από τις παρεμβάσεις του από τη βραχεία προσέγγιση Εστίασης στη Λύση (Solution Focused Brief Therapy – SFBT)⁷, λόγω των αφηγηματικών δραστηριοτήτων και της βραχείας αποτελεσματικότητας της μεθόδου. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια βραχυπρόθεσμη συνεργασία με τον σύμβουλο, η οποία όμως θα εξαρτηθεί από πολλούς παραμέτρους, όπως το επίπεδο πληροφόρησης του ατόμου, το αίτημά του και οι ανάγκες πληροφόρησής του. Ιδανικά, η δομή του προγράμματος παρατίθεται στη συνέχεια:

Αρχική Συνεδρία

Πραγματοποιείται μια σύντομη περιγραφή της διαδικασίας του προγράμματος και υλοποιείται η «θέσπιση συμβολαίου». Καθορίζεται ο στόχος του πελάτη στο πλαίσιο της λήψης επαγγελματικών αποφάσεων, ο οποίος θα πρέπει

7. Η βραχεία προσέγγιση Εστίασης στη Λύση (Solution-Focused Brief Therapy) αποτελεί μια συμβουλευτική προσέγγιση βραχείας θεραπείας, που έχει τις ρίζες της στο έργο του Milton Erikson, γνωστού ψυχιάτρου και υπνοθεραπευτή, ο οποίος ασχολήθηκε με την ενεργό «αυτοθεραπεία» του ασθενή, και στη συστημική θεραπεία οικογένειας (Murphy, 1996). Αναπτύχθηκε από τον de Shazer και τους συνεργάτες του τη δεκαετία του 1980 και η προσέγγιση στηρίζεται στη θεμελιώδη πεποίθηση πως τα άτομα έχουν μέσα τους τα εφόδια για να επιτύχουν τους στόχους τους και χρειάζεται απλώς να τα αντιληφθούν και να κινητοποιηθούν (Milner & O'Byrne, 2002). Επομένως, ο ρόλος του συμβούλου είναι να αναδείξει και να μεγιστοποιήσει τις μη προβληματικές καταστάσεις (Σκουλάκη, 2015).

να είναι διατυπωμένος με θετικούς όρους και όσο περισσότερο παραστατικός γίνεται. Ο καθορισμός του στόχου με θετικούς όρους γίνεται, προκειμένου το άτομο να απομακρυνθεί από το πρόβλημα και να εστιάσει στη λύση, στο αποτέλεσμα, δηλαδή, που επιθυμεί να επιτύχει μέσω των συναντήσεων. Ακολουθεί συζήτηση ως προς την καθημερινότητα του ατόμου και παρουσίαση μη προβληματικών καταστάσεων (problem-free talk)⁸, ώστε να αντληθούν στοιχεία της προσωπικότητας, των ενδιαφερόντων, των αξιών και των δεξιοτήτων. Στη συνέχεια εφαρμόζεται η ερώτηση για το «θαύμα»⁹, όπου περιγράφεται παραστατικά η καθημερινότητά χωρίς το πρόβλημα (π.χ. το άγχος για την επιλογή σχολής ή για την εύρεση εργασίας) και παρουσιάζεται με λεπτομέρεια η αλληλεπίδραση των σχέσεων με τους σημαντικούς άλλους, ώστε να εντοπιστούν θετικές συμπεριφορές και να αναγνωριστούν ευκολότερα οι περιπτώσεις που δεν παρουσιάζεται το πρόβλημα. Καθ' όλη τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας, αλλήλ και των επόμενων, επιχειρείται η χρήση κομπλημάτων και η αναγνώριση προηγούμενων επιτυχιών, όπου είναι δυνατόν. Το πρόγραμμα κλείνει με ένα πεντάλεπτο διάλειμμα, ώστε να σκεφτεί το άτομο τη συζήτηση και να εκφράσει στη συνέχεια απορίες, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στον σύμβουλο να γράψει ένα γράμμα ως προς τις εντυπώσεις και τις παρατηρήσεις του και να του αναθέσει μια άσκηση, όπου ζητείται από το άτομο να προσπαθήσει να βρει εξαιρέσεις, στιγμές δηλαδή που δεν παρουσιάζεται το πρόβλημα στην καθημερινότητά του.

Συνεδρίες Αυτογνωσίας

Στις επόμενες συνεδρίες έχουν διερευνηθεί τα ενδιαφέροντα του ατόμου, οι αξίες, η προσωπικότητά του, οι δεξιότητές του και έχει δημιουργηθεί ένα εκπαιδευτικό και επαγγελματικό προφίλ. Για τη συγκέντρωση όλων αυτών των προσωπικών πληροφοριών έχουν χρησιμοποιηθεί σταθμισμένα ψυχομετρικά εργαλεία ή ποιοτικές ασκήσεις, ανάλογα με την προσέγγιση του

8. Περιγράφονται δηλαδή δραστηριότητες, ενδιαφέροντα και όλες οι ασχολίες που συμβάλλουν στην αποσυμφόρση αγχογόνων καταστάσεων και δημιουργούν αίσθημα ευεξίας και ικανοποίησης, με ερωτήσεις τύπου: «Τι σου αρέσει να κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου; Ποια βιβλία σου αρέσουν ή ποιες ταινίες σου αρέσουν; Τι σε ικανοποιεί από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (που κάνει στον ελεύθερο χρόνο του); κ.λπ.».

9. Ερώτηση για το θαύμα: «Φαντάσου ότι πέφτεις για ύπνο και συμβαίνει ένα θαύμα και οι προσδοκίες σου για τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές σου αποφάσεις (αυτό που θέλεις να επιτύχει) πραγματοποιούνται. Πώς θα καταλάβεις ότι συνέβη το θαύμα; Τι θα είναι διαφορετικό; Τι θα παρατηρούσες; Ποιο θα ήταν το πρώτο άτομο που θα παρατηρούσε την αλλαγή από το φιλικό ή το οικογενειακό σου περιβάλλον; Πώς θα καταλάβαινες εσύ ότι έχουν παρατηρήσει αυτές τις αλλαγές; Πώς θα συμπεριφέρονταν; Τι θα έλεγαν;».

συμβούλου¹⁰. Μερικά από τα εργαλεία που έχουν χρησιμοποιηθεί στο συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι το ερωτηματολόγιο SDS του Holland, το ερωτηματολόγιο ΑΡΙΑΔΝΗ, ερωτηματολόγια αξιών και προσωπικότητας, καθώς και δραστηριότητες, όπως η «Μελλοντική Επαγγελματική Αυτοβιογραφία»¹¹, «Εβδομάδα Μηχανογραφικού»¹², «Η φαντασία της μελλοντικής ιδανικής μέρας»¹³ κ.λπ.

Συνεδρίες Πληροφορίας

Αφού ο σύμβουλος έχει αποκτήσει μια πλήρη εικόνα και έχει διαμορφωθεί το προφίλ του ατόμου, αρχίζει η διερεύνηση των Τμημάτων και των Επαγγελμάτων (ανάλογα με το αίτημα πάντα του ατόμου). Ο σύμβουλος εδώ χρησιμοποιεί κάποιες από τις δραστηριότητες που παρουσιάστηκαν στο παρόν κεφάλαιο, ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο του ατόμου (π.χ. «Πώς θα καταφέρεις να σπουδάσεις αυτό που θέλεις;», «Διερευνώ τα Τμήματα/Επαγγέλματα βάσει των Ενδιαφερόντων μου»), και κινητοποιεί το άτομο για συγκέντρωση περισσότερων πληροφοριών. Αφού καταλήξουν σε ένα σύνολο επιλογών (π.χ. Ψυχολόγος, Φωτογράφος, Αρχιτέκτονας, Δημοσιογράφος κ.λπ.), ο σύμβουλος δίνει χρόνο στο άτομο να μελετήσει τα επαγγέλματα και να καταγράψει τα θετικά και αρνητικά τους. Σε επόμενη συνάντηση, γίνεται καταγραφή των ευρημάτων αυτογνωσίας και δημιουργείται ένας συγκεντρωτικός πίνακας αξιολόγησης (Σχήμα 2).

10. Ερωτηματολόγια, ασκήσεις και δραστηριότητες για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας μπορεί ο αναγνώστης να βρει στα υπόλοιπα κεφάλαια του παρόντος τόμου και να επιλέξει όσα ταιριάζουν στην προσέγγισή του.

11. Βλ. «Κεφάλαιο 10. Εργασιακές αξίες: η λειτουργία τους και η αξιοποίησή τους στη συμβουλευτική διαδικασία και τις αποφάσεις σταδιοδρομίας» του παρόντος τόμου.

12. Εβδομάδα Μηχανογραφικού: «Πέφτεις για ύπνο και γίνεται ένα θαύμα κι έχεις επιλέξει σε ποια επαγγέλματα θέλεις να ασχοληθείς και νιώθεις σίγουρος/η για τη συμπλήρωση του μηχανογραφικού. Ξυπνάς και είναι η εβδομάδα που θα στείλεις ηλεκτρονικά το μηχανογραφικό. Τι θα κάνεις την εβδομάδα αυτή; Πώς καταλαβαίνεις ότι έχει γίνει το θαύμα αυτό; Τι διαφορετικό θα κάνεις; Πώς καταλαβαίνουμε οι δικοί σου ότι είσαι βέβαιος; (πληροφορίες για σχολές - επαγγελματικά δικαιώματα, πρόγραμμα σπουδών - μαθήματα, μόρια, περιοχές, πλήρη και σφαιρική ενημέρωση για την κάθε σχολή)».

13. Βλ. «Κεφάλαιο 10. Εργασιακές Αξίες: Η λειτουργία τους και η αξιοποίησή τους στη συμβουλευτική διαδικασία και τις αποφάσεις σταδιοδρομίας» του παρόντος τόμου.

		Ψυχο- λόγος	Φωτο- γράφος	Αρχιτέ- κτονας	Σύμβουλος Σταδιοδρομίας	Διακο- σμητής
Τύποι Προσωπικότητας RIASEC						
1ος	Καλλιτεχνικός					
2ος	Κοινωνικός					
3ος	Διερευνητικός					
Αξίες						
1n	Βοήθεια σε ανθρώπους					
2n	Ανεξαρτησία					
3n	Ευέλικτη εργασία					
4n	Προσωπικός χρόνος					
Στοιχεία Προσωπικότητας						
1ο	Κοινωνικός					
2ο	Εξωστρεφής					
3ο	Δημιουργικός					
4ο	Ευέλικτος					
5ο	Τελειομανής					
Θεματικά Αντικείμενα – Career Clusters						
1ο	Γραφικές επιστήμες/ Τέχνες					
2ο	Ανθρωπιστικές επιστήμες					
3ο	Τεχνολογία					
Βασικές Δεξιότητες						
1n	Επίλυση προβλημάτων					
2n	Δημιουργικότητα					
3n	Επικοινωνιακές δεξιότητες					
4n	Καινοτομία					
5n	Προσοχή στη λεπτομέρεια					
Προοπτικές εργασίας						
Αποδοχές						
Συνθήκες εργασίας						
Συνολική βαθμολογία						

Σχήμα 2. Ενδεικτικός πίνακας αξιολόγησης επαγγελματικών επιλογών

Στη συνέχεια το άτομο, ως εργασία για το σπίτι, αναλαμβάνει να συμπληρώσει τον πίνακα συνοπολογίζοντας τις πληροφορίες και τις πηγές που έχει. Άλλη εναλλακτική, στην περίπτωση που το άτομο θέλει να επιλέξει ένα Τμήμα ή μια θέση εργασίας, είναι να κατασκευάσει αντίστοιχους πίνακες (Σχήμα 3).

Τμήματα Πανεπιστημίων	Τμήμα 1	Τμήμα 2	Θέσεις Εργασίας ή Εταιρείες	Εταιρεία 1	Εταιρεία 2
Θεματικό αντικείμενο			Αρμοδιότητες		
Πανεπιστήμιο			Αντικείμενο εργασίας		
Περιοχή			Ωράριο		
Μαθήματα			Αποδοχές		
Πρακτική άσκηση			Παροχές		
Διπλωματική εργασία			Προοπτικές εξέλιξης		
Γραφεία διασύνδεσης			Τοποθεσία		
Σύνδεση με αγορά εργασίας			Εταιρικό περιβάλλον		
Έρευνα			Φήμη εταιρείας		
Ποιότητα (Rankings)			Δυνατότητα εκπαίδευσης		

Σχήμα 3. Ενδεικτικός πίνακας αξιολόγησης Τμήματος
ή Θέσης Εργασίας/Εταιρείας

Κλείσιμο προγράμματος

Αφού ολοκληρωθεί ο πίνακας και το άτομο καταλήξει στην οριστική επιλογή του, καλό θα είναι να διαμορφωθεί και ένα εφεδρικό σχέδιο ώστε να καλυφθούν όλα τα ενδεχόμενα. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας ερωτήσεις διαβάθμισης, αξιολογεί κατά πόσο το άτομο είναι ικανοποιημένο με την επιλογή του (από το 0 έως το 10), πόσο αισιόδοξο είναι ότι θα επιτύχει τον στόχο του και ποια θα είναι τα βήματα που θα χρειαστεί να πραγματοποιήσει για να μεταβεί στην επόμενη μονάδα (π.χ. αν πει 7, τότε η ερώτηση είναι «τι θα χρειαστεί να κάνεις για να φτάσεις στο 8;»). Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η ανάληψη ενός ενεργού ρόλου, ώστε το άτομο να κινητοποιηθεί και να εντοπίσει όλα αυτά στα οποία χρειάζεται να αφιερώσει κόπο και χρόνο για να επιτύχει τον στόχο του. Στην περίπτωση επιλογής εργασίας, εφαρμόζονται τεχνικές αναζήτησης εργασίας (βιογραφικό σημείωμα, προετοιμασία συνέντευξης κ.λπ.).

Το σημαντικότερο, ωστόσο, στην υλοποίηση του προγράμματος είναι ο υποστηρικτικός ρόλος του σύμβουλου και η απόπειρα κινητοποίησης του ατόμου για τη συλλογή πληροφοριών, ώστε να μην επαναπαυτεί σε «μασημένη τροφή». Εξάλλου, ο βασικός στόχος της πληροφόρησης είναι να μπορέσει ο ενδιαφερόμενος να βρίσκει πηγές και τρόπους μόνος του και όχι να χρειάζεται σε όλο το φάσμα της ζωής του υποστήριξη για την εύρεση πηγών και προσεγγίσεων.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Amundson, N. E. (2008). A model of career training in international contexts. *Orientación y Sociedad*, 8, 1-10.
- Alliance of Career Resource Professionals (2016). *Handbook of standards: Comparison tool*. Handbook of standards: Comparison tool. Ανάκτηση από http://www.acrpro.org/aws/ACRP/asset_manager/get_file/78905?ver=7118
- Augst, K. & Akos, P. (2008). With all your power, what will you do? A strengths-based classroom guidance unit for elementary students. Career Convergence (<http://ncda.org/>, web magazine). Tulsa, OK: National Career Development Association.
- Bimrose, J. & Barnes, S. A. (2011). Labour market information (LMI), information communications and technologies (ICT) and information, advice and guidance (IAG): the way forward? Retrieved from UK Commission for Employment and Skills website: https://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/ier/publications/2010/bimrose_lmi_and_ict_2010.pdf
- Balfanz, R., Herzog, L. & Maclever, D. J. (2007). Preventing school disengagement and keeping students on the Graduation path in urban middle-grades schools: early identification and effective interventions. *Educational Psychologist*, 42, 223-235.
- Βλάχοδήμου, Ε. (2014). Η δημιουργικότητα στην εκπαίδευση: η περίπτωση του σχολικού επαγγελματικού προσανατολισμού. Στο: Κ. Σαραφίδου (Επιμ.), *Η Δημιουργικότητα στην Εκπαίδευση* (σσ. 484-497). Δράμα: Εταιρεία Επιστημών Αγωγής Δράμας.
- Brown, S. D. & Ryan Krane, N. E. (2000). Four (or five) sessions and a cloud of dust: Old assumptions and new observations about career counseling. In: S. D. Brown & R. W. Lent (Eds), *Handbook of Counseling Psychology* (3th ed., pp. 740-766). New York.
- Burwell, R. & Chen, C.P. (2006). Applying the principles and techniques of solution-focused therapy to career counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 19, 189-203.
- Carrell, S. & Sacerdote, B. (2017). Why do college-going interventions work? *American Economic Journal: Applied Economics*, 9(3), 124-151.
- ΕΟΠΠΕΠ (2013). *Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Σταδιοδρομίας*. Αθήνα.

- ΕΟΠΠΕΠ (2016). Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας για την υποστήριξη των NEETs (Νέοι 15-29 ετών εκτός δομών απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης)». Θεωρητικό πλαίσιο συμβουλευτικής παρέμβασης για συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού/σταδιοδρομίας και λοιπούς επαγγελματίες συναφών υπηρεσιών. Αθήνα.
- FAMICO-Family career compass. (2015). *Αποτελεσματικές Προσεγγίσεις Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας για την υποστήριξη των γονέων στην καθοδήγηση των Παιδιών τους σχετικά με τη Σταδιοδρομία τους*. FAMICO-PROJECT NO:2013-PL1-LEO05-534537, European Commission.
- Gibson, D. M. (2005). The use of genograms in career counseling with elementary, middle, and high school students. *The Career Development Quarterly*, 53(4), 353-362. doi:10.1002/j.2161-0045.2005.tb00666.x
- Goux, D., Gurgand, M. & Maurin, E. (2014). Adjusting your dreams? The effect of schoolland peers on dropout behaviour. *IZA working paper 7948. Economic Journal*.
- Gray, K. (2009). *Getting Real: Helping Teens Find Their Future*. Thousand Oaks, CA: Corwin/Sage Press.
- Hannover Research (2012). *Effective Career Awareness and Development Programs for K-8 Students*. Washington, DC: Hannover Research.
- Hughes, K. & Karp, M. (2004). *School-Based Career Development: A Synthesis of the Literature*. Teachers College, Columbia University.
- Καλίρης, Α. & Κρίβας, Σ. (2013). Η συμβολή των μετανεωτερικών προσεγγίσεων στη θεωρία και πράξη της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας: Ο ρόλος τους σε μια κρίσιμη εποχή για τον κόσμο της εργασίας. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 101, 73-86.
- Κασσωτάκης, Μ. (1981). *Η Πληροφορόσηψη για τις Σπουδές και τα Επαγγέλματα*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Κασσωτάκης, Μ. (2006). *Παιδαγωγικά και Εκπαιδευτικά Ρεύματα από το 18ο Αιώνα Μέχρι Σήμερα*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Kashefakdel, E., Rehill, J. & Hughes OBE, D. (2018). What works? Career-related learning in primary schools. Education and Employers' Research. The Careers and Enterprise Company. Retrieved from <https://cica.org.au/wp-content/uploads/Careers-Enterprise-Company-Education-and-Employers-Research-What-works-Career-Related-Learning-in-Primary-School-December-2019.pdf>
- Kim, K. S., Sin, S. J. & Yoo-Lee, E. Y. (2014). Undergraduates' use of social media as information sources. *College & Research Libraries*, 74, 442-457. doi:10.5860/crl.75.4.442
- Κρίβας, Σ. (2006). Προκλήσεις για τη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας στις συνεχώς διαφοροποιούμενες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες. Στα πρακτικά Πανελληνίου Συνεδρίου Ε.Κ.Ε.Π. – Ε.Λ.Ε.ΣΥ.Π. (2-3/12) με τίτλο: «Ο Θεσμός Συμβουλευτική – Προσανατολισμός και ο ρόλος του στην οικονομική ανάπτυξη της χώρας», σ. 44-51. Αθήνα: Ε.Κ.Ε.Π. – Ε.Λ.Ε.ΣΥ.Π.
- Κρίβας, Σ. (2006). *Αναζητώντας τον Εαυτόν μου και τον Κόσμο: Θεωρία και Πράξη της Συμβουλευτικής για τη Σταδιοδρομία στο Δημοτικό Σχολείο*. Πάτρα: Πανεπιστημιακές παραδόσεις.

- Lara, T. M., Pope, M. & Minor, C. W. (2011). *Experiential Activities for Teaching Career Counseling Classes and for Facilitating Career Groups*. Broken Arrow, OK: National Career Development Association.
- Li, Y. & Liu, R. (2015). Students' Career Interests and Understanding about Occupations: A Study Using Whyville Players' Behavioral Data. Iowa City: ACT. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED563780.pdf>
- Looker, E. D. (2002). *Why Don't They Go On? Factors Affecting the Decisions of Canadian Youth not to Pursue Post-secondary Education*. Motreal, PQ: Canadian Millenium Scholarship Foundation.
- Maree, J. G. (2018). Perspective: promoting career development in the early years of people's lives through self-and career construction counselling to promote their career resilience and career adaptability. *Early Child Development and Care*, 188(4), 421-424. doi:10.1080/03004430.2018.1438748.
- McGuigan, M., McNally, S. & Wyness, G. (2016). Student awareness of costs and benefits of educational decisions: Effects of an information campaign. *Journal of Human Capital*, 10(4), 482-519.
- McNally, S. (2016). How important is career information and advice? *IZA World of Labor*, 1, 317. doi:10.15185/izawol.317.
- Milner, J. & O'Byrne, P. (2002). *Brief Counselling: Narratives and Solutions*. New York: Palgrave.
- Murphy, J. J. (1996). Solution-focused brief therapy in school. In: S. D. Miller, M. A. Hubble & B. L. Dunkan (Eds), *Handbook of Solution-focused Brief Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- National Career Development Association (2009). Career counseling competencies (*Revised version*). Avάκτσησ από https://ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news_article/37798/_self/layout_ccmsearch/true.
- National Career Development Association (1991). Career software review guidelines. Retrieved from http://www.ncda.org/aws/NCDA/asset_manager/get_file/3402.
- National Career Development Association (1992a). Guidelines for the preparation and evaluation of career and occupational information literature. Retrieved from http://www.ncda.org/aws/NCDA/asset_manager/get_file/3399.
- National Career Development Association (1992b). Guidelines for the preparation and evaluation of video career media. Retrieved from http://www.ncda.org/aws/NCDA/asset_manager/get_file/3401.
- National Career Development Association. (2015). *NCDA code of ethics*. Avάκτσησ από https://www.ncda.org/aws/NCDA/asset_manager/get_file/3395.
- Nwokolo, H. (2012). *Guidance and Counselling*. Lagos: Johns-lad Publishers Limited.
- Peila-Shuster, J. P. (2017). Fostering hope and career adaptability in children's career development. *Early Child Development and Care*, 1-11. doi:10.1080/03004430.2017.134589.
- Pekkala-Kerr, S., Pekkarinen, T., Sarvimaki, M. & Uusitalo, R. (2015). *Post-Secondary*

- Education and Information on Labor Market Prospects: A Randomized Field Experiment*. IZA Discussion Papers 9372, Institute for the Study of Labor (IZA).
- Peterson, G. W., Sampson, J. P. & Lenz, J. G. (2002). Becoming career problem solvers and decision makers: A cognitive information processing approach. In: D. Brown, *Career Choice and Development* (4th ed., pp. 312-369). San Francisco: Jossey-Bass.
- Peterson, G. W., Sampson, J. P. & Reardon, R. (1991). *Career Development and Services: A Cognitive Approach*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Sampson, J. P., Osborn, D. S., Makela, J. P., Kettunen, J., Miller, A. K. & Hou, P.-C. (2018). The validity of social media-based career information. *Career Development Quarterly*, 66(2). doi:10.1002/cdq.12127.
- Sampson, J. P., Reardon, R. C., Peterson, G. W. & Lenz, J. L. (2004). *Career Counseling and Services: A Cognitive Information Processing Approach*. Pacific Grove, CA: Wadsworth-Brooks/Cole.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E. & van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239-250. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>.
- Shepard, B. C. & Mani, P. S. (2014). Career development for students. In: B. C. Shepard & P. S. Mani (Eds), *Career Development Practice in Canada* (pp. 333-359). Toronto, ON: CERIC Canadian Education and Research Institute for Counselling.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Αργυροπούλου, Α., Δρόσος, Ν. & Ταμπούρη, Σ. (2013). *Δραστηριότητες και Ασκήσεις Επαγγελματικού Προσανατολισμού για τους μαθητές της ΣΤ΄ Τάξης του Δημοτικού Σχολείου*. Αθήνα: Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική (Κ.Ε.Α.Ε.Σ.), ΕΚΠΑ.
- Sims, C. (2003). Implications of rational inattention. *Journal of Monetary Economics*, 50(3), 665-690.
- Sims, C. A. (2010). Rational inattention and monetary economics. In: B. Friedman & M. Woodford, *Handbook of Monetary Economics* (voll. 3, pp. 155-181). Elsevier.
- Σκουλιάκη, Μ. (2015). *Επαγγελματική Αναποφασιστικότητα και Δυσκολίες στη Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων: Εφαρμογή της Βραχείας Προσέγγισης Εστίασης στη Λύση σε μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης*. Διπλωματική εργασία του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life space approach to career development. In: D. Brown, L. Brooks & Associates (Eds), *Career Choice and Development* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Φιλίππου, Δ. & Καραντάνα, Π. (2010). *Ιστορίες για να Ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να Μεγαλώνεις... Για Εμπύχωση Βιωματικών Ομάδων Προσωπικής Ανάπτυξης*. Αθήνα: Καστανιώτης.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΣΚΟΥΛΑΚΗ

Η Μαρία Σκουλάκη είναι Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Εκπαιδύτρια Ενηλίκων σε θέματα πληροφόρησης και σταδιοδρομίας. Σπούδασε στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας και, στη συνέχεια, ολοκλήρωσε το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός» στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Έχει εκπαιδευτεί στο Solution-Focused Coaching από το Brief International του Λονδίνου και είναι πιστοποιημένη εκπαιδύτρια ενηλίκων από τον ΕΟΠΠΕΠ. Ακόμη, έχει εξειδικευτεί στη διερεύνηση κλίσεων, ενδιαφερόντων, αξιών και δεξιοτήτων για τον προσδιορισμό σταδιοδρομίας, καθώς και στη συγγραφή Βιογραφικών Σημειωμάτων από τον National Resume Writers' Association των ΗΠΑ. Από το 2014 παρέχει υπηρεσίες συμβουλευτικής και πληροφόρησης που στοχεύουν στην επαγγελματική καθοδήγηση ατόμων για εργασία στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό (career transition-relocation), μέσα από τον σχεδιασμό σχεδίου δράσης και την εκπαίδευση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας (σύνταξη Βιογραφικού, προετοιμασία για συνέντευξη, δημιουργία LinkedIn προφίλ). Επίσης, εξειδικεύεται στην πληροφόρηση και προετοιμασία υποψηφίων για προπτυχιακές και μεταπτυχιακές σπουδές στο εξωτερικό. Συμμετέχει σε ευρωπαϊκά προγράμματα και δράσεις συμβουλευτικής σταδιοδρομίας ανέργων σε συνεργασία με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς. Τον Σεπτέμβριο του 2017 δημιούργησε την εταιρεία Career Focus που παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες σε μαθητές και ενήλικες, αξιοποιώντας παράλληλα την εκπαίδευσή της στο Solution-Focused Coaching.